

# 予定献立

2023年11月

| 曜日  | 水            | 木           | 金          | 土            | 日           | 月           | 火            | 水              |
|-----|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 日にち | 1日           | 2日          | 3日         | 4日           | 5日          | 6日          | 7日           | 8日             |
| 朝食  | ご飯           | ご飯          | ご飯         | ご飯           | ご飯          | ご飯          | ご飯           | ご飯             |
|     | みそ汁          | みそ汁         | みそ汁        | みそ汁          | みそ汁         | みそ汁         | みそ汁          | みそ汁            |
|     | 鮭の塩焼         | ミートボール      | 温泉卵        | 肉詰めいなりの煮物    | 肉じゃが        | 納豆          | 肉野菜炒め        | 卵ロール           |
|     | 里芋の煮物        | 春菊のなめたけ和え   | 菜の花の炒め物    | 小松菜のお浸し      | カリフラワーのソテー  | さつま揚げと野菜の煮物 | おくらのなめたけ和え   | キャベツの梅カツオ和え    |
|     | 漬物・牛乳        | 梅干し・牛乳      | フルーツ缶・牛乳   | 漬物・牛乳        | 漬物・牛乳       | 漬物・牛乳       | 漬物・牛乳        | 漬物・牛乳          |
| 昼食  | ご飯           | 中華丼         | ご飯         | ご飯           | ご飯          | ポークカレー      | ご飯           | ご飯             |
|     | 豚肉のはちみつ照焼    | じゃがいものべっこう煮 | きじ焼        | 豚肉のくわ焼       | カレイのムニエル    | 福神漬         | 鶏つくね照焼       | サワラの蒲焼         |
|     | 卵の花          | ほうれん草の和え物   | 笹がきごぼうの炒め煮 | ぜんまいの炒り煮     | さつまいものしモン煮  | ツナサラダ       | きんぴらごぼう      | なすのごま煮         |
|     | アスパラとコーンのサラダ | みかん         | もやしの中華和え   | 白菜の昆布和え      | 春雨の中華サラダ    | バナナ         | アスパラのお浸し     | マロニーサラダ        |
|     |              |             | キウイフルーツ    |              |             |             |              |                |
| おやつ | エクレア         | あんパン        | 今川焼        | メープルパンケーキ    | ココアワッフル     | やわらかおかき     | ショコラブッセ      | スイスロール         |
| 夕食  | ご飯           | ご飯          | ご飯         | ご飯           | ご飯          | かおりご飯       | ご飯           | ご飯             |
|     | みそ汁          | みそ汁         | みそ汁        | みそ汁          | みそ汁         | みそ汁         | みそ汁          | みそ汁            |
|     | 豆腐ステーキ       | 豚肉のネギ味噌漬焼   | アジの南蛮漬     | ホキのタルタルソース焼  | 鶏肉のチリソース    | メヌケのさらさ蒸し   | 豚肉の香味焼       | 鶏肉のピリ辛焼        |
|     | かぶの含め煮       | 五目巾着の含め煮    | 筍のきんぴら     | ピーマンとひき肉の炒め物 | 冬瓜のかにあんかけ   | 車麩の煮物       | 生揚げの含め煮      | 白菜のあっさり煮       |
|     | レタスとトマトのサラダ  | 青梗菜のポン酢和え   | モズクの酢の物    | なめこおろし       | ポイルエンドウのサラダ | めかぶとろろ      | インゲンとシラスのお浸し | ブロッコリーとコーンのサラダ |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。

# 予定献立

2023年11月

| 曜日  | 木  | 金  | 土   | 日  | 月   | 火  | 水  | 木   |
|-----|--|--|---|--|---|--|--|---|
| 日にち | 9日   | 10日  | 11日   | 12日  | 13日   | 14日  | 15日  | 16日   |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>エビシューマイ<br>刻み昆布の煮物<br>梅干し・牛乳      | ロールパン<br>玉ねぎのスープ<br>オムレツ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>フルーツ缶・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>ソフトいなりの煮物<br>スナップエンドウの煮物<br>漬物・牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>ツナのマヨネーズ添え<br>さつま揚げと玉ねぎの煮物<br>たいみそ・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>かぶの含め煮<br>漬物・牛乳                  | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の粕漬焼<br>白菜のゆかり和え<br>漬物・牛乳          | ご飯<br>みそ汁<br>カニシューマイ<br>ほうれん草のお浸し<br>たいみそ・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>ミートオムレツ<br>アスパラの辛子和え<br>梅干し・牛乳   |
| 昼食  | ご飯<br>豚肉のマーマレード照焼<br>大豆の煮物<br>菜の花の辛子和え         | ☆お楽しみメニュー☆<br>寿司・すまし汁<br>鶏肉のけんちん煮<br>小松菜とかまぼこの和え物<br>柿 | ご飯<br>鮭の粕煮<br>ひじきの煮物<br>にらともやしのお浸し              | ご飯<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>がんもの煮物<br>モロヘイヤのお浸し             | ご飯<br>たらのみぞれ煮<br>冬瓜の煮物<br>マカロニサラダ                   | ご飯<br>豚肉の生姜焼<br>ぜんまいの炒り煮<br>パンプキンサラダ<br>みかん      | ご飯<br>鶏肉の山椒焼<br>ごぼうの炒め煮<br>とろろ和え             | ご飯<br>サバの味噌煮<br>炒り豆腐<br>きゅうりの酢の物              |
| おやつ | クレープ(パニラ)                                      | ケーキ(オレンジ)  | ルナフロマーシュ(柏屋)                                    | パウンドケーキフルーツ  | バームクーヘン   | 酒まんじゅう   | クリームブッセ                                      | ととやき  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のハーブグリル<br>ふきの煮物<br>青梗菜とクラゲの和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>アジのさんが焼<br>かぼちゃのあんかけ<br>春菊のサラダ            | ご飯<br>みそ汁<br>鶏唐揚げの南蛮漬<br>じゃがいもとちくわの煮物<br>大根のサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>ブリの煮付<br>ピーマンのコンソメソテー<br>わかめのサラダ      | ご飯<br>みそ汁<br>生揚げとキャベツの味噌炒め<br>五目巾着の含め煮<br>オクラのシラス和え | ご飯<br>みそ汁<br>鶏のバーベキューソテー<br>茶碗蒸し<br>カリフラワーの和風サラダ | ご飯<br>みそ汁<br>カレイの蒲焼<br>山菜の炒り煮<br>菜の花のお浸し     | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の南部焼<br>里芋の煮っころがし<br>小松菜の和風サラダ |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。

# 予定献立

2023年11月

| 曜日  | 金   | 土  | 日  | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|-----|---|--|--|--|---|---|---|---|
| 日にち | 17日   | 18日  | 19日  | 20日                                      | 21日   | 22日   | 23日   | 24日   |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>ウィナーの野菜炒め<br>青梗菜のなめたけ和え<br>フルーツ缶・牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>ほうれん草オムレツ<br>大根葉の炒り煮<br>漬物・牛乳         | ご飯<br>みそ汁<br>ポークシューマイ<br>インゲンのお浸し<br>漬物・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>さつま揚げと玉ねぎの煮物<br>漬物・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>肉団子<br>スナッフエンドウの炒め物<br>漬物・牛乳       | ご飯<br>みそ汁<br>三色いなりの煮物<br>春菊のお浸し<br>のり佃煮・牛乳                  | ご飯<br>味噌汁<br>温泉卵<br>白菜の旨煮<br>梅干し・牛乳         | ロールパン<br>コーンスープ<br>オムレツ<br>キャベツとしめじのソテー<br>バナナ・牛乳 |
| 昼食  | ご飯<br>ポークチャップ<br>野菜しんじょう<br>ボイルエンドウのサラダ           | あんかけうどん<br>高野豆腐の含め煮<br>玉ねぎとツナのサラダ<br>バナナ           | ご飯<br>鶏肉のガーリックソテー<br>もやしの煮付け<br>さつまいもサラダ   | ご飯<br>メヌケのネギ塩焼<br>大根のひきな炒り<br>海藻サラダ      | かおりご飯<br>たらこのきこあんかけ<br>ピーマンとひき肉の炒め<br>おくらの磯辺和え  | ☆勤労感謝の日<br>メニュー☆<br>赤飯・すまし汁<br>サワラの幽庵焼<br>菜の花とかまぼこの和え物<br>柿 | ご飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>かぶの含め煮<br>モロヘイヤのお浸し  | チキンカレー<br>福神漬<br>アスパラサラダ<br>キウイフルーツ               |
| おやつ | マドレーヌ   | 甘納豆  | クリームパン                                     | ドームケーキ(カスタード)                            | 黒糖まんじゅう   | ケーキ(マロン)  | クリームワッフル                                    | やわらかおかき   |
| 夕食  | ゆかりご飯<br>みそ汁<br>ホッケのネギソース<br>たけのこのおかか煮<br>春菊のごま和え | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のチーズ蒸し焼き<br>キャベツとしめじのソテー<br>なすの生姜和え | ご飯<br>みそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼<br>水餃子<br>春菊の和え物     | ご飯<br>みそ汁<br>松風焼<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のお浸し  | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の韓国焼<br>かぼちゃの甘煮<br>ブロccoliリーの和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のチリソース<br>けんちん煮物<br>チキンサラダ                   | ご飯<br>みそ汁<br>サバの胡麻醤油焼<br>白滝とたらこの炒め物<br>なす浸し | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のトマト煮<br>車麩の煮物<br>モズクの酢の物          |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

# 予定献立

2023年11月

| 曜日  | 土   | 日  | 月  | 火  | 水   | 木   |  |  |
|-----|---|--|--|--|---|---|--|--|
| 日にち | 25日   | 26日  | 27日  | 28日  | 29日   | 30日   |  |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚の西京焼<br>インゲンの甘辛煮<br>漬物・牛乳            | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き風<br>オムレツ<br>小松菜のお浸し<br>ゆず味噌・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>ウィンナーと<br>野菜の炒め物<br>漬物・牛乳                     | ご飯<br>みそ汁<br>さばの塩焼<br>春菊の煮浸し<br>漬物・牛乳                        | ご飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草の<br>お浸し<br>漬物・牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>ツナのマヨ添え<br>刻み昆布の煮物<br>梅干し・牛乳             |  |  |
| 昼食  | ご飯<br>鶏肉の<br>マーマレード照焼<br>里芋と<br>こんにゃくの煮物<br>もやしのナムル | ご飯<br>豚肉の<br>コチュジャン焼<br>ふきと油揚げの煮<br>物<br>金時煮豆    | ご飯<br>鶏肉の塩麹焼<br>野菜の精進炒め<br>きゅうりの酢の物                              | ご飯<br>鶏肉の南部焼<br>山菜と油揚げの煮<br>物<br>大根サラダ                       | 肉うどん<br>筑前煮<br>春雨サラダ<br>バナナ                       | ご飯<br>和風ハンバーグ（き<br>のこソース）<br>白菜の<br>あっさり煮<br>インゲンの和え物 |  |  |
| おやつ | ドーナツ  | ババロアシューク<br>クリーム                                 | どら焼き   | ピーナツパン   | スイートポテト   | いちごスペシャル  |  |  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>擬製豆腐<br>野菜の炒め物<br>長芋の磯和え               | ご飯<br>みそ汁<br>ホキの香味焼<br>きんぴらごぼう<br>スパゲティ<br>ナポリタン | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とピーマンの<br>細切り炒め<br>生揚げの<br>生姜あん<br>カリフラワーのサ<br>ラダ | ご飯<br>みそ汁<br>ホッケの<br>味噌漬焼<br>冬瓜の<br>カニあんかけ<br>菜の花の<br>ピーナツ和え | 菜飯<br>みそ汁<br>プリの照焼<br>キャベツの旨煮<br>エンドウと<br>もやしのお浸し | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の照焼<br>ビーフン炒め<br>アスパラの<br>お浸し          |  |  |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。