

11月献立表

		日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食 昼食 夕食							ご飯 三色高野の煮物 春菊の生姜和え なめたけ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 きゅうりの和風和え たいみそ みそ汁
							ご飯 鶏肉の南部焼き いんげんのバター醤油炒め カワワラの錦糸和え フルーツ	白身魚のしそ塩麹焼き きこのソテー 里芋のねぎ味噌和え フルーツ
							ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 ポテトとツナのツゲ 梅びしお みそ汁	豚肉と豆腐のチリメン炒め もやしのサラダ しそ桜 スープ
朝食	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	ご飯 三色いなりの煮物 ほうれん草の酢味噌和え しば漬け みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 白菜のレモン醤油和え 刻みたかあん みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 大根サラダ ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびシュウマイ キャベツの中華和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんのサラダ しそ桜 みそ汁	
昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 豆腐寄せのマスタードソース 舞茸とキャベツのソテー 浅漬け フルーツ	ご飯 豚丼風煮 湯豆腐 もろぎゅう フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 芋がらの煮物 もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 厚揚げのオムレツ炒め 里芋の白味噌和え ブロッコリーのドレ和え フルーツ	ご飯 めばるの粕漬焼き 白菜のミルク煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 ちゃんぽん麺 南瓜の甘煮 フルーツ	
夕食	ご飯 ヒラスの甘味噌焼き ひじきと豆のサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのわさび和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 春菊とツナの卵焼き カワワラのツゲ 梅びしお みそ汁	ご飯 豚肉の中華煮 なすの南蛮漬け ザーサイ スープ	ご飯 サバの味噌煮 ごぼうサラダ 青かつぱ すまし汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草の磯和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋のサラダ のり佃煮 みそ汁	
朝食	10	11	12	13	14	15	16	
朝食	ご飯 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆかり和え 桜大根 みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ブロッコリーのわさび和え なめたけ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 ロールパン&ぶどうパン スクランブルエッグ キャベツのサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 タレ付き肉団子 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 金山寺みそ みそ汁	
昼食	ご飯 ツナカレー ベコンと春菊のドレ和え 福神漬け フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのソテー もやしの和風和え フルーツ	ご飯 カゴカマスの塩焼き なすの味噌炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋のり塩和え カワワラのかか和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 きゅうりの葱ソース和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 キムチ和え フルーツ	ご飯 具だくさん卵焼き チーズといんげんのツゲ 浅漬け フルーツ	
夕食	ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの白和え 刻みたかあん みそ汁	ご飯 さわらの醤油みりん焼き 切干大根のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚ニラ炒め ぜんまいのナムル おかず生姜 スープ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め いんげんのしらす和え しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚の西京焼き 野菜カレーマリネ たかな漬け すまし汁	ご飯 回鍋肉 もやしのレモン醤油和え 昆布佃煮 すまし汁	
朝食	17	18	19	20	21	22	23 (勤労感謝の日)	
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 刻みたかあん みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんの信田煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 もやしの辛子酢味噌和え たいみそ みそ汁	ご飯 ニンシ甘露煮 ほうれん草のさつと煮 ふりかけ(たまご) みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりとベコンのツゲ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのわさび和え 梅びしお みそ汁	
昼食	ご飯 クリームシチュー きゅうりのツゲ カワワラの梅和え フルーツ	ご飯 ポテトコロッケ 切干大根煮 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 焼きうどん 水餃子 春菊の磯和え フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 なすのそぼろあんかけ 白菜の錦糸和え フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め 里芋の田楽 カワワラの甘酢和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ 大豆と芋がらの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 すき焼き風煮 舞茸と大根のサラダ にんじんのごま和え フルーツ	
夕食	ご飯 白身魚のねぎ味噌焼き 人参のごまマヨツゲ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風味焼き さつま芋の白和え しば漬け みそ汁	ご飯 さばのゆず風味煮 れんこんと山のツゲ おかず生姜 みそ汁	ご飯 親子煮 ブロッコリーの生姜和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 豆腐寄せおろしソース キャベツとツナのザーサイ和え 青かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきと竹輪のツゲ なめたけ すまし汁	ご飯 豚肉となすの材料炒め もやしのしらす和え しそ桜 みそ汁	
朝食	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 目玉焼き 春菊の土佐煮 おかず生姜 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 カワワラのドレ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのツゲ マーマレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 キャベツの煮浸し たいみそ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの棒々鶏和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ もやしの中華和え ふりかけ(かつお) みそ汁	
昼食	ご飯 ポークカレー チーズとキャベツのツゲ らっきょう フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 さつま芋のジャーマンポト風 いんげんの辛子和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース ぜんまいの煮物 ほうれん草のナムル フルーツ	ご飯 かに玉 高野豆腐の煮物 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き 春風のキャベツ風炒め れんこんの白味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め なすのポン酢漬け カワワラのおかか和え フルーツ	ご飯 アジフライ いんげんの煮物 大根のゆかり和え フルーツ	
夕食	ご飯 ヒラスの塩麹焼き 里芋の味噌マヨツゲ 桜大根 すまし汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 切干大根の塩昆布ツゲ しば漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 たまねぎのサラダ 刻みたかあん みそ汁	ご飯 さわらの味噌煮 きこのマリネ 赤かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 春菊のゆず醤油和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き ポテトのカルマヨツゲ たかな漬け すまし汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 白菜のごま酢和え 刻みたかあん みそ汁	