



11月の献立表



	11月 1日 (木)	11月 2日 (金)	11月 3日 (土)	11月 4日 (日)	11月 5日 (月)	11月 6日 (火)	11月 7日 (水)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ <共通料理> 大根サラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) のり佃 <共通料理> ・ひじきのドレサラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> カリフラワーのサラダ	<A> しらす雑炊 味噌汁 (えのき) <共通料理> 和え物 (キャベツ)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお <共通料理> 春雨サラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) ・おかかふりかけ <共通料理> 大根とワカメの酢の物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ <共通料理> ホウレンソウの錦糸和え
昼食	赤飯 (150g) ・鯖山椒煮 付合 煮物 (厚揚げ) 白菜の和え物 清汁 (とろろ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) ユ-リンチ- 油淋鶏 ・キャベツの中華炒め 春雨のサラダ 中華スープ (わかめ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) さわらの照焼き じゃが芋そぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え ・赤だし (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ・すき焼き ・煮物 (長芋) 貝割れサラダ 味噌汁 (なす) ・りんごゼリー	さつまいもご飯 チリ蒸し (鱈) ・ゴボウの卵とじ カツオ和え (わかめ) ・赤だし (わかめ) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 焼き肉風 煮物 (小松菜) ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) (長芋) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 鮭の塩焼き 炒め物 (インゲン) 和風オニオンサラダ 味噌汁 (えのき) 果物 (パイナップル)
夕食	・ご飯 (150g) 豚と舞茸の炒め物 インゲンの煮物 和え物 (カリフラワー) 味噌汁 (ふ) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) サンマの塩焼き 炒め煮 (竹輪・レンコン) ホウレンソウのゴマ和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) 筑前煮 ・煮奴 ぬた和え (菊菜) 味噌汁 (油揚げ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鮭のレモン醤油蒸し 煮物 (大豆・ひじき) ほうれん草のお浸し 味噌汁 (麩) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) ・豚のバター醤油炒め 炒り豆腐 錦糸和え (チンゲン菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) ・かに玉風 白菜の煮もの 胡麻和え (なす) 中華スープ (玉ねぎ) 漬物 (高菜漬)	・ご飯 (150g) ・ポークチャップ ・キノコソテー 和え物 (ブロッコリー) コンソメスープ (キャベツ) 漬物 (しば漬)
3時	もみじ饅頭 ※黒糖ムース	ベルギーワッフル ※イチゴムース	鈴カステラ ※プリン	レモンケーキ ※オレンジゼリー	ミニカスタードワッフル ☆パインムース	カステラ ※マロンババロア	蒸しパン抹茶 ※抹茶ゼリー

◆ジャスミン・パセリ
りんごパイ
◆ミント・アロマ・セージ
焼き芋

◆ラベンダー
誕生日ケーキ

◆ミツバ
お好み焼き



11月の献立表

	11月 8日 (木)	11月 9日 (金)	11月10日 (土)	11月11日 (日)	11月12日 (月)	11月13日 (火)	11月14日 (水)
朝食	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) ビーフふりかけ < 共通料理 > オニオンスラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃煮 < 共通料理 > 磯和え (菊菜)	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) たいみそ < 共通料理 > コールスロー	< A > きのこ雑炊 味噌汁 (ふ) < 共通料理 > ハムエッグ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) ・おかかふりかけ < 共通料理 > サウザンサラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) 梅びしお < 共通料理 > アスパラ・ツナサラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) たらこふりかけ < 共通料理 > ・ウインナーソテー
昼食	・ご飯 ・鯖生姜煮 炒り豆腐 和え物 (青梗菜) 清汁 (とろろ昆布) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 鰯の野菜あんかけ 高野豆腐 南瓜サラダ 味噌汁 (ふい) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) デミグラスソースのハンバーグ エビとチンゲン菜のソテー 茄子のハムサラダ コンソメスープ 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 太刀魚の香り揚げ ・卵の花 ポン酢和え (おくら) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ・鮭の塩焼き 天ぷら 酢の物 (胡瓜と湯葉) 清汁 (豆腐) 抹茶ゼリー	・ご飯 (150g) ・カレーの煮付け ・なすのそぼろあんかけ ・菊菜のキノコ和え 味噌汁 (大根)	・ご飯 (150g) 牛肉のうま煮 切り干し大根の煮物 和え物 (はつれん草) 清汁 (とろろ昆布) 缶果物 (パイン缶)
夕食	・ご飯 (150g) ・鶏から揚げみぞれ煮 カレー炒め (キャベツ) トマトサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) 肉じゃが ・ソテー (カリフラワー) ほうれん草のわさび和え 清汁 (ふ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 山椒煮 (さんま) 炒め物 (ゴボウ) インゲンの胡麻和え 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 味噌風味うま煮 (鶏) なすの土佐煮 ごま酢和え (きゅうり) 味噌汁 (しめじ) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) 鶏肉のトマト煮 炒め物 (大根) 酢の物 (もずく) 味噌汁 (しめじ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 ホイコーロ チンゲンサイの煮物 和風サラダ (トマト) 中華スープ (わかめ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) さわらの幽庵焼き ・冬瓜のかにあんかけ ポテトサラダ 味噌汁 (なめこ) 漬物 (ハリハリ漬)
3時	バナナカステラ ※マスカットゼリー	カカオケーキ ※イチゴゼリー	あんドーナツ ※チョコババロア	牛乳ケーキ ※ピーチムース	チョコパイ ※抹茶ババロア	田舎饅頭 ※イチゴババロア	さとうきび饅頭 ※黒糖ムース

★ジャスミン

誕生日ケーキ

★セージ

ホットケーキ

★ラベンダー・オリーブ

焼き芋

★バジル

パイシートピザ

★サラン・ワイド

焼き芋