



11月の献立表

	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (日)	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	
朝食	☆炒り豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆スクランブルエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・おかかふりかけ	☆ウインナーソテー 五目雑炊 味噌汁 (麩)	☆チリコンカーン ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃煮	☆だし巻卵 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ
昼食	・ご飯 鯖の塩焼き アスパラの炒め物 トマトサラダ かき卵汁 果物 (みかん)	・ご飯 牛肉のオイスター きんぴら (じゃがいも) 和え物 (菊菜) 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 秋刀魚の梅煮 しらたきのピリ辛炒め ・生姜和え (なす) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 栗とキノコと鶏の クリームシチュー ブロッコリーソテー 人参のマスタード和え ヨーグルト	・ご飯 シナモン セージ 水炊き 鮭の南蛮漬け 青梗菜の煮物 ・長芋とオクラの磯和え 味噌汁 (なす) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜の煮物 茄子と胡瓜の和え物 コンソメスープ パイ缶	・ご飯 ミツバ バジル 水炊き 鶏肉のトマトソースかけ 白菜の煮物 茄子と胡瓜の和え物 コンソメスープ パイ缶	・ご飯 ラベンダー オリーブ すき焼き もやしの中華炒め 白和え 中華スープ (いめじ) ヨーグルト
夕食	・ご飯 (150g) 豚肉の辛子醤油炒め ・ふろふき大根 和え物 (チンゲン菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 鮭の幽庵焼き 五目野菜煮 ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) チキンカツ 冬瓜のくず煮 菊菜のツナ和え 味噌汁 (わかめ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) 鯖の柚子焼き 南瓜の煮物 いんげんごま和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 大根と豚肉の煮物 炒め物 (ほうれん草) カリフラワーのサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 ミートオムレツ 付合 ・蒸ししゅうまい ほうれん草カニカマ和え コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 ミートオムレツ 付合 ・蒸ししゅうまい ほうれん草カニカマ和え コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) ・白身魚の紅葉焼き 厚揚げの煮物 香味和え (菊菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)
3時	レモンケーキ ※オレンジゼリー	〇鯛焼きカスタード ※ヨーグルトババロア	お菓子盛り合わせ ※抹茶ババロア	黒糖饅頭 ※イチゴゼリー	抹茶ワッフル ※チョコババロア	鈴カステラ ※青りんごゼリー	栗饅頭 ※コーヒーゼリー	

●シナモン
プリンアラモード

●ミント・アロエ
プリンアラモード





11月の献立表



	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)
朝食	☆煮物 (がんも) ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮	☆煮奴 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆卵の花 鮭雑炊 味噌汁 (ふ)	☆厚揚げの炒め物 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ	☆スクランブルエッグ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆あんかけ豆腐 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮	☆ウインナーソテー ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (えのき) ビーフふりかけ
昼食	・ ご飯 (150g) 蒸し鶏ゆずあんかけ 切り干し大根の煮物 ・ おかか和え (ほうれん草) 清汁 (えのき) 缶果物 (みかん缶)	・ ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 インゲンの和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・ ご飯 (150g) カレーの梅煮 ・ 蒸ししゅうまい オクラの和え物 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (白桃缶)	豚となめこのそば 茄子の揚げ浸し 木の葉のゴマ和え 缶果物 (みかん缶)	握り寿司 第1弾! ・ 茶碗蒸 なます 清汁 (そうめん) 抹茶ようかん	・ ご飯 (150g) さわらの照焼き じゃがいもそぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え ・ 赤だし (ふ) 缶果物 (パイン缶)	きのこご飯 ホッケの味噌漬け焼き ・ 炒め物 (厚揚げ) トマトのサラダ 清汁 (ふ) 果物 (みかん)
夕食	・ ご飯 (150g) 太刀魚の香味焼き 人参のキムチ コルスローサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) ポークビーンズ アスパラの炒め物 かぼちゃサラダ コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ ご飯 (150g) 鶏肉のごまだれ焼き ・ ピーマンのソテー 白和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ ご飯 (150g) ・ サケのマスタード焼き ・ チンゲン菜ソテー ごぼうサラダ 味噌汁 (麩) 漬物 (しば漬)	・ ご飯 (150g) スパニッシュオムレツ ・ 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ 味噌汁 (わかめ) 漬物 (高菜漬)	・ ご飯 (150g) 牛肉のおろしポン酢かけ ・ ふろふき大根 菊菜の和え物 味噌汁 (えび団子) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) 鶏肉照り焼き 里芋の煮っ転がし お浸し (ほうれん草) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)
3時	カスタードケーキ ☆ピーチゼリー	上生 柿 (こしあん) 抹茶ゼリー	バウムクーヘン ※イチゴババロア	ドーナッツ ヨーグルトババロア	マイケーキ バニラババロア	紫芋饅頭 ヨーグルトババロア	蒸しパンココア チョコババロア

●セージ
プリンアラモード

○サフラン・タイム
スイートポテト
●ジャスミン・パセリ
ベビーカステラ

●バジル
誕生日ケーキ

●ラベンダー・オリーブ
パンプキンパイ



11月の献立表



	11月29日 (金)	11月30日 (土)				
朝食	☆卯の花 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (い) たらこふりかけ	☆卵とじ (はんぺん) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) たいみそ				
昼食	・ご飯 (150g) 豚トマト煮 インゲン醤油ソテー ・さっぱり和え (もやし) 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) カレイの照焼き ・きんぴら (じゃが芋) 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 (麩) ヨーグルト				
夕食	・ご飯 (150g) 鱈の梅煮 含め煮 (なす) ブロッコリー辛子マヨ和え 清汁 (豆腐) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) 豚と舞茸の炒め物 あげと小松菜の煮物 和え物 (カリフラワー) 味噌汁 (い) 漬物 (かっぱ)				
3時	ベルギーワッフル 青りんごゼリー	パンケーキメープル プリン				

●ミツバ・バジル

お好み焼き