

【平成30年11月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) 白菜とウインナーの炒め煮 ちくわの辛子和え 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ニラ玉 ささ身ポン酢和え 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(小松菜・板麩) 野菜たっぷり炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食					米飯150g 清汁(花麩・かいわれ) サンマ梅煮 オクラとえのきの和え物	米飯150g もやしスープ 豚肉とキャベツ炒め 里芋の煮っころがし	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) ごぼうの肉巻焼 切干大根の炒め煮
夕食					米飯150g 味噌汁(大根・ねぎ) 蓮根つくねの照焼 もやしソテー	米飯150g 白菜のスープ 鶏肉のクリーム煮 大根サラダ	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 白身魚フライ 青菜のなめ茸かけ
3時					果物	カボチャもち 牛乳	フルーツ缶
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯150g 味噌汁(里芋・ねぎ) 納豆 白菜炒め 漬け物(白菜)	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鶏とたけのこの塩炒め なめこおくら 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) がんもと野菜の炒め煮 温泉玉子 漬け物(野沢菜)	米飯150g 清汁(しいたけ・しろ) たまごみそ ふき土佐煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 白菜と鶏肉炒め たらこ 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(板麩・絹さや) 納豆 青菜と玉子炒め 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(ニラ・卵麩) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物(大根)
昼食	ロールパン マカロニグラタン かぶのコンソメ煮 野菜ジュース	味噌ラーメン しゅうまい 漬け物(べつたら漬)	米飯150g わかめスープ マーボー豆腐 もずく酢	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) 蒸し鶏の香味ソースかけ 野菜のバター炒め	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) 豚肉ときのこのホイル蒸し しらたきのきんぴら	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) ホッケ照焼 ひじき炒め煮	米飯150g 玉子スープ 照焼ハンバーグ キャベツサラダ
夕食	米飯150g 吸い物(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜ソテー なすの煮浸し	米飯150g きのこスープ ちゃんぽん風炒め 大根ナムル	米飯150g 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 肉団子と大根の煮物 カニカマサラダ	米飯150g 具だくさん豚汁 焼厚揚げの生姜醤油 漬け物(たくあん)	米飯150g 清汁(たけのこ・みつば) 松風焼き もやしのナムル	米飯150g わかめスープ 鶏肉といんげんの甘辛炒め ブロッコリーのごまサラダ	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) チキンの生姜炒め 切干大根煮
3時	チョコとえびせん 牛乳	ロールケーキ 牛乳	いちごヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	ココアプリン	果物	ようかん
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 豆がんもと里芋の含め煮 キャベツとちくわの和え物 漬け物(野沢菜)	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆腐のくず煮 もやしと味よし和え 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 清汁(大根・ねぎ) 絹さやの玉子とじ なめたけおくら 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 納豆 キャベツとかまぼこの炒め煮 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(削り昆布・ねぎ) 揚げなすのそぼろ煮 煮豆 漬け物(白菜)	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬け物(大根)	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) 冬瓜と挽肉の炒め煮 きのこころろ 漬け物(しば漬)
昼食	食パン ベーコンと野菜のポトフ 大根ツナサラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏の塩麹焼 大豆五目煮	[共通料理] 米飯150g きのこ汁 白和え [A] サンマの蒲焼き [B] 豚角煮	中華丼 味噌汁(卵麩・かいわれ) かぶとツナの和え物 漬け物(たくあん)	米飯150g 玉子スープ ひじきハンバーグ ポテトサラダ	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) 白身魚のフライ 青菜のとびっこ和え	炊き込みごはん じゃっぱ汁 人参の子和え 茶碗蒸し
夕食	米飯150g 味噌汁(花麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜のごま和え	米飯150g 吸い物(はんぺん・小松菜) 豚肉となすの煮浸し キャベツのピーナッツ和え	米飯150g 味噌汁(豆苗・しいたけ) 鶏肉のガーリック炒め ごぼうサラダ	米飯150g 根菜スープ 肉団子のクリーム煮 野菜のずんだ和え	米飯150g 清汁(みつば・板麩) 豚肉と筍のトマト炒め もやしの磯部和え	米飯150g わかめスープ チキンのみぞれ煮 長芋のポン酢かけ	米飯150g 吸い物(高野豆腐・豆苗) 豚肉の辛み炒め かぼちゃの煮付
3時	ミルクせんべい オレンジジュース	バインヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	果物	カステラ 牛乳	フルーツ缶	チョコとクッキー 牛乳
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ 大根の甘酢和え 漬け物(大根)	米飯150g しめじのお吸い物 納豆 キャベツの味噌バター炒め 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 清汁(絹さや・油揚げ) なすのしそ味噌炒め めかぶ 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(白菜・かいわれ) 厚揚げと野菜の炒め煮 味付海苔 漬け物(野沢菜)	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 大根と昆布の炒め煮 魚缶 梅干し	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 きのこの塩辛 漬け物(大根)	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) キャベツとハムの煮浸し 温泉玉子 漬け物(べつたら漬)
昼食	ハンムサンド 野菜と春雨の中華風スープ 玉子サラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) サバの南蛮漬 卵の花	きつねうどん かぼちゃの煮付 漬け物(たくあん)	カレーライス コンソメスープ カニカマサラダ 漬け物(福神漬)	ゆかりごはん そうめん汁 味噌カツ 筑前煮	米飯150g 吸い物(たけのこ・しろ) 生姜味噌おでん ごぼうの炒り煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 豆腐ステーキおろしソース なすのおかか炒め
夕食	米飯150g 味噌汁(板麩・えのき) 蒸し鶏の香味ソースかけ さつまいものくるみ和え	米飯150g 味噌汁(しいたけ・大根) 豚肉の生姜焼 ピーマンときくらげ炒め	米飯150g 舞茸スープ スペイン風オムレツ キャベツのごま和え	米飯150g 味噌汁(もやし・ねぎ) 酢鶏 おくら辛味噌かけ	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・油揚げ) 鶏団子と白菜煮 ところてん	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉のきのこあんかけ レタスサラダ	米飯150g 白菜の生姜スープ 豚肉のポン酢炒め もやしの和え物
3時	おせんべい 野菜ジュース	あずきプリン	果物	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	フルーツゼリー	ロールケーキ 牛乳
	25	26	27	28	29	30	
朝食	米飯150g 清汁(もやし・にんじん) たまごみそ なめたけおくら 漬け物(大根)	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(板麩・白菜) 山菜とがんもの含め煮 めかぶ 梅干し	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 野菜の玉子とじ 昆布豆 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(はんぺん・小松菜) キャベツの炒め煮 たらこ 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) おくらのサラダ 白菜とかまぼこの炒め煮 漬け物(野沢菜)	
昼食	食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ 麦芽豆乳飲料	豚丼 清汁(しめじ・ねぎ) ニラと玉子の味噌あえ 漬け物(しば漬)	きのこピラフ コーンスープ 煮込みハンバーグ りんごサラダ	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) すき焼き風煮 なめこおろし	米飯150g わかめスープ アジフライ 茶碗蒸し	カレー南蛮そば さつま芋甘煮 大根サラダ	
夕食	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 和風マーボー春雨 かぶの昆布和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・じゃがいも) 鶏肉となす炒め もやしと味よし和え	米飯150g 味噌汁(まいたけ・油揚げ) 豚肉の塩だれ炒め きんぴらごぼう	米飯150g 清汁(絹さや・ねぎ) 肉団子の甘酢炒め 長芋サラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し 春雨の和え物	米飯150g 清汁(とろろ昆布・しろ) 鶏肉の生姜焼 たけのこのおかか炒め	
3時	ミニドーナツ 牛乳	果物	プリン	星せんべい 牛乳	ホットケーキ ココア	一口まんじゅう 牛乳	