



# 11月の献立表



	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身のりわさび和え 漬け物
昼食						<b>お寿司の日</b> おいなりさん・納豆巻き トビっこ・蒸しエビ・玉子 吸い物(ワカメ) 茶碗蒸しきのこあんかけ 柿	豚丼 わかめスープ 菜の花辛子和え
夕食						米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) ゆで豚ごま味噌マヨだれ 白菜ソテー	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 鶏ごま照り焼き ポテトサラダ
3時						一口まんじゅう 牛乳	果物
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯150g 味噌汁(大根・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・しめじ) 高野豆腐のひき肉あん 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(キャベツ・油揚げ) もやしとささ身のゴマ油炒め めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大根揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬け物
昼食	天茶づけ(梅・昆布) 鶏チャーシュー キャベツ浅漬	味噌カレー牛乳ラーメン 春巻き 中華風酢の物	おにぎり 具だくさん豚汁 もずく酢 漬け物	米飯150g かき玉汁 ホッケ塩焼き おくらとびっこ和え	五目炊込みご飯 吸物(葱、麩) 手作りさつま揚げ 青菜のお浸し	ロールパン マカロニグラタン かぶの酢の物 ぶどうジュース	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) カレイの煮付け ブロッコリー中華炒め	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) チキンチーズ焼き もやしののりサラダ	米飯150g 味噌汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉のホイル焼き ブロッコリーごま和え	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 松風焼き ひじき五目煮	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 鶏となすの生姜煮 青森長いもおかか添え	たまきそば ささみとねぎの塩生姜蒸し オクラお浸し
3時	星せんべい 牛乳	みかんヨーグルト	果物	一口まんじゅう 牛乳	プリン	ロールケーキ ココア	豆腐ドーナツ 牛乳
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) キャベツとかまぼこの炒め煮 イワシの蒲焼 漬け物	米飯150g 清汁(ほうれん草・板麩) ホタテ入り玉子味噌 おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・しろ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのことろろ 漬け物
昼食	たまごサンド たっぷり野菜のポトフ トマトサラダ コーヒー豆乳	米飯150g きのこのお吸い物 赤魚となすの煮浸し だし巻き玉子	ピラフ 鶏団子と長芋の旨塩スープ 和風サラダ	秋野菜のカレー きのこのスープ レタスのくるみお浸し 福神漬	米飯150g 清汁(えのき・しろ) サバの海苔ごま焼 薄切り大根の甘酢漬	米飯150g 清汁(あおさ・しろ) 豆腐と鶏肉の味噌すき煮 かぶの昆布わさび漬	米飯150g コンソメスープ チキンデミソース煮 ひじきと豆のマヨ和え
夕食	米飯150g 味噌汁(なす・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) にんにく醤油チキン 切干大根の炒め物	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 肉豆腐 中華風和え物	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏と長芋の甘辛煮 コールスローサラダ	米飯150g 味噌汁(芋・とろろ昆布) 豚肉ときくらげ中華炒め 春雨の酢の物	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) ささみチーズ焼き ポテトサラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 赤魚といんげんの煮浸し ところてん
3時	おせんべい 野菜ジュース	カステラ ココア	かぼちゃのおやき 牛乳	パイとチョコ 牛乳	フルーツポンチ	いちごヨーグルト	果物
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 納豆 キャベツのバター炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味噌海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白菜とハムのソテー 長芋とろろ 梅干し	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) じゃがいもと昆布の炒め煮 イワシ生姜煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 温奴 漬け物
昼食	炊き込みご飯 吸い物(板麩・しろ) 牛肉と大根のしぐれ煮 漬け物	★鹿児島県の郷土料理★ 油ラーメン(そうめん炒め) さつま汁(具だくさん味噌汁) がね(細切りさつま芋天)	三色丼 小そば もやしの梅肉和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) タラのパン粉焼 さつまいもごまマヨサラダ	米飯150g 吸い物(花麩・しろ) 生姜味噌おでん 菜の花のお浸し	米飯150g 味噌汁(里芋・かいわれ) なすのはさみ揚げ 野菜の生姜醤油和え	鶏と野菜の五目焼きそば 中華スープ ツナサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 鶏の照焼 もやしの油炒め	米飯150g 味噌汁(白菜・わかめ) 豚肉の麩漬焼き 里芋の煮物	米飯150g コンソメスープ ロールキャベツ カボチャサラダ	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) チキンバジル焼き なめたけおくら	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の大葉味噌焼き かぼちゃいとこ煮	米飯150g 味噌汁(なめこ・しろ) 豚野菜巻 玉子酢味噌和え
3時	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	たこ焼き	ようかん	ブルーベリーヨーグルト	果物	黒糖パン 牛乳	蒸しケーキ ココア
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) 納豆 キャベツ炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんと含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) いんげんと鶏肉の味噌炒め なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー 大根なます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	きつねうどん 大根とチキンボールの甘辛煮 漬け物	米飯150g 吸い物(はんぺん・しろ) アジフライ 豆腐とワカメのサラダ	米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 牛すき煮 青菜のごま和え	親子丼 味噌汁(なす・油揚げ) 長芋昆布漬	【選択食】 米飯150g 味噌汁(えのき) 菜の花辛子和え 【A】 豚肉の竜田揚げ 【B】 サバの香り味噌焼き	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 梅おろしの蒸しつくね 子和え	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) サケの大葉味噌焼き 青菜ピーナツ和え
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) サンマ香味ソースがけ さつまいものねりこみ	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 鶏肉の黒コショウ焼き 青菜のごま和え	カレーライス コンソメスープ ごぼうサラダ 福神漬	米飯150g 清汁(しめじ・しろ) もやしと挽肉の重ね蒸し 大豆五目煮	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み かぶのナムル	米飯150g 味噌汁(卵麩・油揚げ) 豚角煮 おくらのおかか和え	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉の香草焼き 切り昆布炒め煮
3時	おせんべい オレンジジュース	果物	★誕生日ケーキ★ 牛乳	イギリストースト 牛乳	パインヨーグルト	ココアプリン	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳