

11 月

献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1 (土)	2 (日)
昼食						◎肉うどん ◎とろろそば 里芋の煮っころがし 豆苗と帆立の和え物 バナナ	ご飯 ◎肉豆腐 ◎ホッケのもろみ焼き ブロッコリーの煮物 めかぶの和え物 かきたま汁 白桃缶
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
昼食	ご飯 ◎チキンステーキ ◎シーフードシチュー いんげんとウインナーのソテー スパサラダ オニオンスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎とんかつ ◎さばの幽庵焼き 金平牛蒡 春菊の白和え すまし汁 梨	秋祭り (お楽しみ食) 	ご飯 ◎豚肉の甘辛炒め ◎白身魚の紅葉焼き きのこの煮物 青梗菜の和え物 すまし汁 みかん缶	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎八宝菜 焼売 錦糸和え 中華スープ 白桃缶	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの味噌煮 もやしの煮浸し 水菜とカニのサラダ すまし汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎赤魚の酒蒸し しらたきのたらこ炒め ひじきとツナの和え物 けんちん汁 バナナ
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
昼食	◎カレーうどん ◎きつねそば 金平蓮根 いんげんのくるみ和え 黄桃缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 大豆の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 リンゴ缶	ご飯 ◎親子煮 ◎豆腐の味噌チーズ焼き 筍の山椒炒め 春雨と貝割れの和え物 すまし汁 フルーチェいちご	ご飯 ◎厚揚げの甘辛炒め ◎メヌケの煮付け 大根と鶏の煮物 もずくとえのきの和え物 味噌汁 白桃缶	ご飯 ◎アジの南蛮漬け ◎鶏肉の生姜焼き 卵の花 白菜の塩昆布和え なめこ汁 オレンジ	ご飯 ◎ポークチャップ ◎秋刀魚の梅煮 冬瓜の翡翠煮 春菊の和え物 すまし汁 洋梨缶
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
昼食	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 南瓜のいとし煮 ほうれん草の和え物 みかん缶	ご飯 ◎ハンバーグ ◎カレーライス 焼き栗コロッケ チーズサラダ オニオンスープ 柿	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎白身魚バター醤油焼き 海老焼売 玉ねぎのポン酢和え 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎豚の角煮 ◎アジの塩焼き 筑前煮 里芋の明太マヨ和え 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎牛肉の土手煮 ◎カニあんかけ玉子焼き 大豆の煮物 小松菜となめ草の和え物 すまし汁 リンゴ	ご飯 ◎ホキのフリッター ◎ビーフシチュー いんげんとベーコンのソテー ポテトサラダ オニオンスープ 黄桃缶	ご飯 ◎豚肉の高菜炒め ◎カレイの煮付け ビーフン炒め めかぶの和え物 味噌汁 みかん缶
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
昼食	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎さばのみりん漬け焼き 里芋と鶏の煮物 豆苗とカニの和え物 すまし汁 白桃缶	寿司三昧 	お祝い膳 	ご飯 ◎鶏天 ◎ぶりの照り焼き 角麩と椎茸の煮物 春菊の和え物 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ◎キーマカレー ◎ハヤシライス スナックエンドウのソテー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ご飯 ◎とんてき ◎アジのおろしポン酢かけ 筍の山椒炒め 蓮根の明太マヨ和え すまし汁 黄桃缶	◎豚丼 ◎ネギトロ丼 茄子の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 みかん缶

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士