

月間献立表朝食

常食(A)

日付	11月01日(日)	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)
朝	御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 メメの照焼き &切干大根煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ホタージュ ジョア	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	11月08日(日)	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &いんげんソテー 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】トロともずくのお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &人参しりしり 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんのトマト煮込み 【UP↑】ホタージュ ジョア
日付	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
	御飯 ひろうすの含め煮 &かぶの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	11月29日(日)	11月30日(月)					
	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマト &いんげんの炒め物 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア					

月間献立表昼食

常食(A)

日付	11月01日(日)	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)
昼	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 春雨スープ	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツ缶(パイ)	◇文化の日 秋のちらし寿司 油麩とじゃが芋の煮物 なすの田楽 塩豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜のサラダ フルーツ缶(マンゴー) かぼちゃのスープ	◇かれいのみぞれ煮定食 ゆかり御飯 かれいのみぞれ煮 厚揚げときのこの炒め物 デザート(プリン風味) けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナックエンドウ ピーマンのたらこソテー ヨーグルト クラムチャウダー	◆青椒肉絲セット 御飯 青椒肉絲 中華奴 フルーツ缶(りんご) 備)ごまなしふりかけ かつお
日付	11月08日(日)	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(みかん) つみれ汁	◇旅するランチ～イタリア～ パターライス 赤魚のアカパツツ ポテトサラダ デザート(ゼリー) かぼちゃのスープ	◇鶏ときのこのバター醤油炒 御飯 鶏肉ときのこのバター醤油炒 春菊の白和え ヨーグルト 野菜と食べるスープ	◇麺の日 かけそば 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ フルーツ缶(白桃) 乳酸菌飲料	◇日本からあげ紀行 御飯 玉露園梅昆布茶唐揚げ 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ缶(パイ) 具だくさん汁	◆さわらの西京焼きセット 御飯 さわらの西京焼き & きんぴらごぼう かぼちゃのいとこ煮 デザート(プリン風味) 備)ごまなしふりかけ 梅しそ
日付	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 いかとブロッコリーの中華和え ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ワカメスープ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ缶(りんご) 野菜を食べるスープ	◇豚肉の甘辛炒め定食 御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ缶(白桃) のっぺい汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル ツナときゅうりのマヨ和え デザート(プリン風味) ワンタンスープ	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(りんご) 春雨スープ	◆筑前煮セット 御飯 筑前煮 春菊の白和え 豆乳ヨーグルト 備)ごまなしふりかけ かつお
日付	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
	◇たらの甘酢あんかけ定食 御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 フルーツ缶(みかん) ワカメスープ	◇勤労感謝の日 うなぎ丼 白菜の浅漬け フルーツ缶(白桃) のっぺい汁	◇麺の日 かけうどん 干草焼き 付)オクラ 野菜かき揚げ フルーツ缶(パイ)	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのムニエル～タルタルソースがけ 付)スナックエンドウ ペーコンとキャベツのソテー デザート(ゼリー) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ缶(マンゴー)	◇白身魚のきのこソース定食 御飯 白身魚の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(ムース) 野菜を食べるスープ	◇チーズつくねセット 御飯 チーズつくね & スナックエンドウソテー ひじきの煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー 備)ごまなしふりかけ 梅しそ
日付	11月29日(日)	11月30日(月)					
	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 酸辣湯スープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ缶(みかん) つみれ汁					

月間献立表夕食

常食(A)

日付	11月01日(日)	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)
夕	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 タコサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚じゃが 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し かぶの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 コールスローサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁
日付	11月08日(日)	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
	御飯 銀ひらすのおおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 キャベツの重ね蒸し &スナップエンドウソテー なすの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 コールスローサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮込み カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー タコサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &じゃが芋きんぴら 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁
日付	11月29日(日)	11月30日(月)					
	御飯 クリーム煮 コールスローサラダ デザート(ゼリー)	御飯 ぶり大根 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁					