11月 献立表



日付							11/1(日)
朝食							ごはん 味噌汁 いわしつみれと 野菜の生姜煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食							ゆかりごはん 豚肉と春菊の 炒め物 厚揚げの煮物 みかん缶
3時 おやつ							小倉蒸しケーキ 牛乳
夕食							ごはん 味噌汁 あおさ入り卵焼き もやしの和え物

日付	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 いりこみそ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 和風ソースがけ おかか昆布	ごはん 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 しば漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の 中華風 三色煮豆	ごはん 味噌汁 おさかな豆腐あげと 野菜の煮物 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	けんちんうどん なすとツナの炒め物 パイン缶	シーフードカレー マカロニソテー ヨーグルト	ごはん サバの煮付け さつま揚げの炒め物 ほうれん草の ポン酢和え	パン ブラウンシチュー ほうれん草と きのこのソテー スパゲッティサラダ	ふりかけごはん カレイのみりん焼き 刻み昆布の煮物 パイン缶	ごはん 鶏肉の 味噌だれ焼き 和風ビーフン炒め いんげんのツナ和え	鮭菜飯ごはん 豚肉とレンコンの 炒め物 切干大根の煮物 黄桃缶
3時 おやつ	人形焼き ほうじ茶	抹茶ババロア 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	カステラ 紅茶	黒ゴマ蒸しケーキ 牛乳	牛乳みかん寒天 紅茶	きなこ蒸しケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの梅焼き 納豆	ごはん 味噌汁 厚揚げと白菜の そぼろ煮 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き 白菜のサラダ	ごはん 味噌汁 ホキのバター醤油焼き カリフラワーの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め 玉ねぎの和え物	ごはん コーンポタージュ 卵とキャベツの 炒め物 ブロッコリーの ドレッシング和え	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き ほうれん草の和え物

＊食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。

11月 献立表

日付	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 青かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいもとツナの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 竹輪といんげんの 煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 厚揚げとキャベツの 和風あんかけ さくら漬け	ごはん 味噌汁 いわしつみれの和風煮 スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	たぬきごはん カレイの幽庵焼き ひじきの炒め物 バナナ	豚丼 枝豆の炒め物 白菜の浅漬け	ごはん ホキの甘酢あんかけ 竹輪と大根の そぼろ煮 きゅうりの和え物	パン クリームシチュー 白菜のソテー もやしの和え物	こだわりの 味噌ラーメン さつまいも金平 みかん缶	栄養科 ★イチオシメニュー★ タコライス 人参しりしり マンゴー	グリンピースごはん サバの塩焼き なすの味噌炒め パイン缶
3時 おやつ	エクレア 紅茶	せんべい ほうじ茶	マーマレード蒸しケーキ 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	白ゴマ蒸しケーキ 牛乳	クリームサンド 紅茶	ピーチゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 チキンカツ 納豆	ごはん 味噌汁 サワラのおかか煮 もやしの ゆかり和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き 大豆とさつま揚げの 生姜煮	ごはん コーンポタージュ タラの マヨネーズ焼き カリフラワーの 和え物	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 春雨サラダ

日付	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどきと 玉ねぎの煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 パンプキンサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げとチンゲン菜の 中華あんかけ いりこみそ	ごはん 味噌汁 卵焼き おかか昆布	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 和風煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 おさかな豆腐あげと 野菜の中華煮 三色煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の 照り焼き風 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん 桜海老入り卵焼き れんこんの煮物 いんげんの和え物	きつねごはん サワラの味噌焼き ほうれん草の煮浸し みかん缶	ツナの和風 スープスパゲティ じゃが芋の千切り炒め パイン缶	パン ミルクスープ 肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ	カレーライス スパゲッティソテー ヨーグルトの イチゴソースがけ	ごはん タラの生姜焼き なすの味噌炒め 竹輪と小松菜の わさびマヨネーズ和え	塩昆布の混ぜご飯 豚肉の彩り炒め 金平ごぼう オレンジ
3時 おやつ	紅茶蒸しケーキ 牛乳	スイーツバイキング ほうじ茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶	メープル蒸しケーキ 牛乳	あずきミルク寒天 ほうじ茶	きなこ饅頭 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 サバの蒲焼き 納豆	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉炒め 大根の中華和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の トマトソースがけ ブロッコリーの シーザーサラダ	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 わかめサラダ	ごはん 味噌汁 ホキの 七味マヨネーズ焼き カリフラワーの 和え物	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の塩焼き れんこんといかの サラダ	ごはん 味噌汁 カレイのキノコ あんかけ ほうれん草と ささみの和え物

＊食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。

11月 献立表



日付	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と いんげんの煮物 青かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ デミグラスソースがけ スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 竹輪と いんげんの炒め物 さくら漬け	ごはん 味噌汁 じゃがいもの トマト煮 たまごサラダ	ごはん 味噌汁 いわしつみれと 野菜の生姜煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	親子丼 ブロッコリーの 香り炒め ぶどうムース	赤飯 あおさ入り卵焼き かぼちゃのごま和え パイン缶	麦飯 カレイの みりん焼き ビーフンソテー とろろ	★パンセレクト★ パン 白身魚のフライ 白菜とベーコンの コンソメ煮 みかん缶	鶏南蛮そば 里芋とツナの 炒め物 黄桃缶	ごはん サバの味噌煮 大根とイカの煮付け かぼちゃの マヨネーズ和え	いりこ菜飯 豚肉と大根の 炒め煮 さつま揚げと 大豆の炒め物 黄桃缶
3時 おやつ	ドーナツ 紅茶	はちみつ蒸しケーキ 牛乳	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	シナモン蒸しケーキ 牛乳	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	ロールケーキ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 タラの南部焼 ほうれん草の クルミ和え	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の 煮物 大根の甘酢和え	ごはん ポタージュスープ 鶏肉の青のり パン粉焼き もやしの ドレッシング和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが 納豆	ごはん 味噌汁 サワラの香梅煮 カリフラワーの マヨポン和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢照り焼き 竹輪の煮物	ごはん 味噌汁 ホキの野菜あんかけ ほうれん草の和え物

＊食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。

日付	11/30(月)						
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の 煮物 赤かっぱ漬け						
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	グリンピースごはん タラの和風マヨ焼き インゲンの味噌炒め 黄桃缶						
3時 おやつ	ヨーグルトババロア ほうじ茶						
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆						

＊食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。