



献立表



日付					11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)
朝食					ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
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					ごはん 赤魚のくるみ 味噌焼き ブロッコリーのツナ炒め もやしのとえ物	ごはん 鶏肉の ごま漬け焼き ごぼうの甘辛炒め 青菜のとえ物	高菜ごはん サバの西京焼き 大豆と切り干し 大根の煮物 白菜のとえ物
3時 おやつ					ハッシュドポテト ほうじ茶	紅茶パンケーキ 牛乳	抹茶ミルクゼリー ほうじ茶
夕食					ごはん 味噌汁 豚肉の バーベキュー炒め さつま芋の レモン煮	ごはん 味噌汁 カレーの ゆず照り焼き わかめサラダ	ごはん 味噌汁 卵とエビの マヨ炒め れんこんサラダ

日付	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
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	二色丼 かぶの煮浸し キャベツの梅和え	ごはん サバの蒲焼き ちくわの炒り煮 豆腐サラダ	梅しらす菜飯 鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 なすのとえ物	パン チキンクリーム シチュー 青菜と きのこのソテー パイン缶	あんかけ焼きそば わかめスープ もやしの中華炒め 白桃缶	ごはん 鶏肉のたらこ チーズ焼き ビーフンソテー 大根のとえ物	わかめごはん カレーの バター醤油焼き チンゲン菜の おかか炒め みかん缶
3時 おやつ	ソーセイジ蒸しパン 牛乳	カラフルゼリー ほうじ茶	せんべい 緑茶	クリームサンド 紅茶	黒糖パンケーキ 牛乳	もみじ饅頭 ほうじ茶	小倉ミルク寒天 緑茶
夕食	ごはん 味噌汁 タラの香味焼き いんげんの ツナ和え	ごはん コーンポタージュ ミートオムレツ 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼き 春菊のとえ物	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の 炒め物 白菜のナムル	ごはん 味噌汁 サワラのきのこ 味噌焼き ごぼう炒め	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーと かにかまの炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉の パン粉焼き れんこんの炒め物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)	11/17(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
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	麦飯 タラの 七味マヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 とろろ	おかかごはん 鶏肉の生姜焼き もやしの炒め物 黄桃缶	こだわりの 味噌ラーメン じゃが芋の 醤油バター煮 みかん缶	サンドイッチ ミルクスープ 肉団子のトマト煮 南瓜とレーズン のサラダ パイン缶	カレーライス マカロニソテー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のおろし ポン酢かけ 竹輪の たらこ炒め 春雨サラダ	ゆかりごはん サワラの南部焼き 厚揚げの味噌炒め バナナ
3時 おやつ	バイクドポテト ほうじ茶	チョコレート蒸しパン 牛乳	洋梨ミルク寒天 ほうじ茶	抹茶パンケーキ 牛乳	【七五三おやつ】 千歳飴風ゼリー	たい焼き 緑茶	いちごゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き 大豆の甘辛炒め	ごはん 味噌汁 ホキのはちみつ 照り焼き 南瓜のごま煮	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 カレーの漬け焼き 刻み昆布の煮物	ごはん じゃがいも ポターージュ 鶏肉の マーマレード焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 卵の中華炒め ブロッコリーサラダ

日付	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ バナナ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
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	【兵庫県郷土料理】 ごはん じゃぶ煮 播州手延べ そうめん やたら漬け	ごはん サバの味噌煮 春菊のそぼろ 甘辛炒め もやしの和え物	親子丼 キャベツの炒め物 大豆のサラダ	パン チキンクリーム シチュー ほうれん草のソテー 白菜のサラダ	五目うどん ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	【赤飯の日メニュー】 赤飯 ツナ入り卵焼き 金平ごぼう バナナ	しそ昆布ごはん カレーの ゆず塩焼き 大根の炒め煮 パイン缶
3時 おやつ	【兵庫県銘菓】 明石焼き	饅頭 緑茶	ヨーグルトババロア ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	マヨコーン蒸しパン 牛乳	メロンゼリー ほうじ茶	ココアパンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 タラの オーロラソース焼き マセドアンサラダ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め れんこんの かにかま和え	ごはん じゃがいも ポターージュ 赤魚の南蛮漬け 小松菜サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き いんげんの 味噌和え	ごはん 味噌汁 チキンカツ 和風ビーフン炒め	ごはん 味噌汁 サワラのムニエル 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 カリフラワーサラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え	
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。						
	【秋の食材WEEK】						
昼食	ごはん ★鮭のチーズ焼き★ ★揚げ里芋の 甘辛和え★ 黄桃缶	ごはん 鶏肉のレモン蒸し ★さつまいもと れんこんの金平★ ★マロンババロア★	★鮭の和風パスタ★ すまし汁 ★南瓜の おしゃれサラダ★ みかん缶	★スイートポテト蒸しパン★ チキンポトフ ★きのこ里芋の ガーリックソテー★ スパゲティサラダ	★秋野菜の キーマカレー★ いんげんソテー ★焼きりんご★	豆ごはん 豚肉と野菜の みそ炒め ★秋野菜の焼き浸し★ ★ぶどうゼリー★	
3時 おやつ	シュークリーム 紅茶	★焼き栗コロック★ ほうじ茶	コーヒー蒸しパン 牛乳	人形焼き 緑茶	マスカットゼリー ほうじ茶	みかんパンケーキ 牛乳	
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のんにく 醤油焼き キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 サバのネギ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮	ごはん コンソメスープ 洋風卵焼き ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 タラのパン粉焼き わかめサラダ	ごはん 味噌汁 肉豆腐 春菊のツナ和え	ごはん 味噌汁 カレイの梅マヨ焼き 白菜のゆず和え	

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。