

〇〇 2021年 11月 献立表 〇〇 [常食]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ピザトースト ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 赤魚のピリ辛だれかけ ポテトサラダ しば漬け	シーフードカレー ゴマドレサラダ ジョア	ご飯(麦入り) コンソメスープ 豚肉と茄子のカレーソース煮 グリーンサラダ 柿	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) 鮭のフライ 白菜と豆腐の煮びたし みかん	ちゃんぽん れんこんサラダ ヨーグルト	ワインナーピラフ キャベツのスープ チキンサラダ ゼリー	三色丼 みそ汁(大根、人参) ほうれん草のからし和え クレープイチゴ
夕食	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 変わりマーボー豆腐 きゅうりとかの酢の物 りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、カマ) 豚肉のエリンギ炒め ほうれん草の白和え 甘酢漬け	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし さわらのネギ味噌焼き 土佐酢和え べったら漬け	ご飯(麦入り) 卵とじスープ ホウレン草 中華風酢の物 しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 焼き肉 ほうれん草ナムル 甘酢漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) かじきのピカタ 高野豆腐の煮付け 白菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) カレイのおろし煮 いり豆腐 こぶの佃煮
朝食	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、あんぱん) パンブキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、カマ) 卵ともやしの炒め物 とろろ芋 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	クリームパン ベジタリアンスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) コンソメスープ 豚肉と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 柿	味噌ラーメン さつま芋サラダ 杏仁豆腐	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 生鮭のバター焼き ひじきの煮物 べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) あじの南蛮漬け ほうれん草のからし和え しば漬け	炊き込みご飯 けんちん汁 春巻き ツナの和風サラダ	焼きそば 白菜スープ ブルーチェ	豚丼 みそ汁(ホウレン草、お麩) チーズ入り野菜サラダ ゼリー
夕食	ご飯(麦入り) きのこのおすまし さわらの粕漬け焼き 大根と竹輪の煮物 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、人参) 肉豆腐 小松菜のおかかマヨ和え たくあん漬け	ご飯(麦入り) わかめスープ じゃが豚チンジャオロース 人参のごま和え もも缶	ご飯(麦入り) 春雨スープ 鶏肉のピリ辛焼き がんもの煮物 りんご	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 豆腐と野菜の味噌炒め 白菜のお浸し 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) たらこのチーズ焼き ササミと野菜のゴマ和え かぶ漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 筑前煮 ぬた和え のり佃煮
朝食	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 油麩の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐とみつば) 鮭の胡麻味噌焼き スパゲティサラダ みかん	ほうとう風うどん 白菜サラダ ヨーグルト(ソール)	ご飯(麦入り) 卵と桜エビのスープ 八宝菜 春雨サラダ りんご	◎天丼 天丼 みそ汁(大根、人参) 豆腐のせサラダ ◎ソースかつ丼 ソースカツ丼 みそ汁(大根、人参) 豆腐のせサラダ	プルコギ丼 えびの中華スープ カニカマサラダ ゼリー	ハンバーガー にんじんのサラダ カフェオレ	スパゲッティ・ナポリタン キャベツのミルクスープ さつま芋のレモン風味サラダ
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 大根と豚肉の炒り煮 ブロッコリーの塩昆布和え しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、お麩) 鯖と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のお浸し こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(さつま芋、しめじ) 鶏もも肉のガーリック焼き 厚揚げ煮物 たくあん漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 鱈のつけ焼き 切干し大根の煮物 浅漬け	ご飯(麦入り) 大根スープ 鶏もも肉の照り焼き フレンチサラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) かじきのパン粉焼き レタスとワカメの酢の物 べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 豆腐と野菜の甘辛炒め 小松菜としめじの煮浸し 柿
朝食	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) パンブキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、カマ) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(ブルーベリージャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ジャムパン ベジタリアンスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	芋御飯 豚汁 シュウマイ 土佐酢和え	キーマカレー シーザーサラダ ジョア(白ぶどう)	けんちんそば ぬた和え あんみつ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) カレーの野菜あんかけ ひじきとさつま揚げの煮物 りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) つくね焼き ほうれん草のごまあえ 浅漬け	カレーピラフ ゴマドレサラダ フルーツヨーグルト	牛丼 みそ汁(キャベツ、ワカメ) 生野菜サラダ プリン
夕食	ご飯(麦入り) コンソメスープ 鮭のマスタード焼き マカロニサラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) かじきのお好み焼き風 野菜と豆腐の煮物 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) 卵コーンスープ キムチ豆腐 豆もやしナムル キウイフルーツ	ご飯(麦入り) カブのスープ 鶏肉の香草焼き かぼちゃの煮物 のり佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 鯖の塩焼き 千切りポテトサラダ しば漬け	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 鮭と白菜の煮物 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(小松菜、お麩) 焼き魚(ホッケ) 高野豆腐の煮付け べったら漬け
朝食	29 (月)	30 (火)					
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) コーンポタージュ 野菜の卵とじ オレンジ					
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め 焼き豆腐の煮物 しば漬け	ご飯(麦入り) おでん キャベツの和風ツナ和え 浅漬け ヤクルト					
夕食	ご飯(麦入り) 卵とじスープ 赤魚とごぼうの煮付け ブロッコリーの酢味噌かけ みかん	ご飯(麦入り) かきたま汁 サワラの西京漬け ひじきの煮物 白菜漬け					