

〇〇 2022年 11月 献立表 〇〇 [常食]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	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 キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	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	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	二色パン ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150	
昼食	五目ご飯 ほうれん草としめじのすまし汁 コロケ ブロッコリーのカニカマあんか 柿	ちゃんぽん れんこんサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、油揚げ) 鮭のフライ 高野豆腐の煮付け みかん	ご飯 (麦入り) コンソメスープ 豚肉と茄子のトマト煮 チーズ入り野菜サラダ 柿	お弁当	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	お弁当	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 パイナップル	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ ホイコーロー はるさめの酢の物 しば漬け	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) チキンピカタ 千切りポテトサラダ 白菜漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) カレーのおろし煮 いり豆腐 こぶの佃煮	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
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) パンプキンポタージュ 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) ウイン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、わか) 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 パイナップル	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 バジルのミルクスープ 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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) 鮭のバター焼き ひじきの煮物 きんとき豆	塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) あじの南蛮漬け ほうれん草の白和え 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	お弁当	豚丼 みそ汁 (納豆、お麩) チーズ入り野菜サラダ コーヒーゼリー
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 うぐいす豆	お弁当	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 小松菜のおかかマヨ和え りんご	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) カレーのチーズ焼き チキンサラダ 白菜の浅漬け	ご飯 (麦入り) かきたま汁 筑前煮 ぬた和え 白いんげん豆
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
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 白菜のピザ和え 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	パンパック ツナ 明治ブリックコーヒー バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ワカメ、油揚げ) プレーンオムレツ ミートボール 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	フレンチトースト 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) 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	ご飯 (麦入り) 卵と桜エビのスープ 八宝菜 わかめの中華サラダ りんご	日帰り旅行	◎カツカレー かつカレー コンソメスープ マカロニサラダ ◎エビフライカレー エビフライカレー コンソメスープ マカロニサラダ	プルコギ丼 えびの中華スープ カニカマサラダ ゼリー	お弁当	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 きんとき豆	お弁当	お弁当	ご飯 (麦入り) かきたま汁 サワラの西京漬け 切干し大根の煮物 しば漬け	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、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 (大根、ネギ) 豆腐と野菜の甘辛炒め 小松菜としめじの煮浸し 柿
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) ポパイエッグ キャベツのごま酢和え 牛乳150	パン (レーズン、ピザ) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、お麩) ウインナーと野菜のソテー オムレツ (ほうれん草) 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わか) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン (プルオーバージャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイナップル	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 バジルのミルクスープ ゆで野菜 洋梨缶
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 ソールヨーグルト元気	調理レク (昼食作り)	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 きんとき豆	お弁当	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 うぐいす豆	お弁当	ご飯 (麦入り) 卵コンソメスープ キムチ豆腐 豆もやしナムル きゅうりの浅漬け	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ キウイフルーツ	お弁当	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 もも缶	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 白いんげん豆
	28 (月)	29 (火)	30 (水)				
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 油麩の卵とじ 人参のごま和え 牛乳150	ロングライパン バジルのミルクスープ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) 目玉焼き 納豆 牛乳150				
昼食	ご飯 (麦入り) きのこのおすまし じゃが豚チンジャオロース 焼き豆腐の煮物 みかん	ご飯 (麦入り) おでん キャベツの和風ツナ和え 芋きんとん	スパゲッティ・ミートソース 卵サラダ プリン				
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 白いんげん豆	お弁当	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				