



11月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
選択食	A: ホキのムニエル B: 肉団子のブラウンシチュー煮	A: スズキの酒蒸し B: 鶏肉のソテー	A: シルバーの味噌マヨ焼き B: 五目炒飯	A: 太刀魚の竜田揚げ B: 柳川風煮	A: 鮭のバター焼き B: ポークソテー	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 カリフラワーの炒め物 野菜サラダ コンソメスープ (A)デザート (B)	ご飯 白菜と竹輪の煮浸し 豆腐の胡麻だれがけ お吸い物	ご飯 (A) 海老シュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ・デザート	ご飯 五目煮豆 キャベツの甘酢和え 味噌汁	ご飯 さつま芋のサラダ しろ菜の煮物 味噌汁	ピラフ ポトフ・ほうれん草とエリンギのソテー 大根とみかんのフレンチサラダ デザート
おやつ	厚切りカットバウム	エクレア	栗饅頭 	あんずケーキ	薄皮利休	 手作りおやつ 
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
選択食	 霜月膳 	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 牛肉のあっさり炒め	A: 鱈の更紗あんかけ B: 麻婆豆腐	A: 秋刀魚の蒲焼き B: 筑前煮	A: ほっけの照り焼き B: 豚肉と里芋の煮込み	A: 鱈の山椒煮 B: 木の葉丼
通常献立	ひじきご飯 鮭の塩麹ホイル焼き 蓮根饅頭のあんかけ・春菊のお浸し 粕汁・デザート	ご飯 金平ごぼう 白菜の辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 ブロッコリーの炒め物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の胡麻和え お吸い物	ご飯 (A) 南瓜のそぼろ煮 キャベツの大葉和え 味噌汁・漬物 (B)
おやつ	ミニショコラマフィン	 おかしなバナナ	チョコカステラ	柿	小倉あんパイ	黄味あん饅頭 
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
選択食	A: ブリ大根 B: 牛肉の炒め煮	A: スズキのホイル焼き B: かつとじ	A: 赤魚の甘辛煮 B: 鶏肉の塩麹焼き	長寿ご飯の日	A: メルルーサのピカタ B: 照り焼きハンバーグ	A: ほっけの塩焼き B: 豚肉の生姜炒め煮
通常献立	ご飯 がんもの炊き合わせ 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 平天と野菜の煮物 オクラの梅肉和え お吸い物	ご飯 じゃが芋のツナ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	かやくご飯 鮭の甘酢あんかけ チンゲン菜の煮浸し 大根の昆布和え・お吸い物	ご飯 ピーマンのソテー ごぼうのサラダ 味噌汁	ご飯 さつま芋の甘煮 ほうれん草と人参のマヨ和え 味噌汁
おやつ	 手作りおやつ 	ココアロール	塩饅頭	シュークリーム	 うさぎ饅頭	プリン
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
選択食	A: カレイの更紗あんかけ B: 他人丼	A: ホキの漬け焼き B: 鶏肉のやわらか煮	鍋焼きうどん膳 	A: 鱈の磯辺焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	A: 鯖の味噌煮 B: 鶏肉のレモン焼き	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 (A) 白菜とカニかまの煮物 ブロッコリーのおかか和え お吸い物・漬物 (B)	ご飯 五目煮豆 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	菜飯 (半量) 鍋焼きうどん 海老天・大根の柚子和え デザート	ご飯 しろ菜の煮浸し カリフラワーのサウザン和え 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 小松菜のナムル お吸い物	十五穀ご飯 肉団子のぼかぼか鍋風 蓮根とくるみのサラダ・漬物 りんごのコンポートシナモン風味
おやつ	カステラ	芋きんつば	ミニオレンジマフィン	 南瓜饅頭	りんごケーキ	きとうきび饅頭
	29日	30日				
選択食	A: 赤魚の照り焼き B: 柳川風煮	A: メルルーサのムニエルきのこソース B: キーマカレー				
通常献立	ご飯 茄子の含め煮 いんげんの白和え お吸い物	ご飯 (A) ほうれん草のソテー フレンチサラダ コンソメスープ (A)ヨーグルト (B)				
おやつ	柚子饅頭	レモンケーキ				