



11月分献立表

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
選択食		A: 鯖の梅煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	霜月膳	A: 白身魚のバター焼き B: ポークケチャップ	A: 海老のチャーハン B: 肉団子の甘酢あん	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉のから揚げ
通常献立		ご飯 ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	十五穀米 鮭の塩麴ホイル焼き 里芋の胡麻味噌煮・春菊のお浸し 蓮根のすり流し汁・デザート	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 (B) チンゲン菜の炒め物 冷奴・中華スープ オレンジゼリー (A)	ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物
おやつ		ワッフルスティック	紫芋饅頭	ミニいちごマフィン	おかしなバナナ	チョコカステラ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
選択食	A: カレイの煮付け B: 牛皿	長寿ご飯の日	A: 鮭のクリームソースがけ B: チキンマスタード焼き	A: ブリの竜田揚げ B: 山かけ蕎麦 (温)	A: 魚の野菜あんかけ B: 豚肉のネギ塩風味炒め	A: 鮭と野菜の焼き浸し B: 牛肉のすき煮
通常献立	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ひじきご飯 肉団子のポカポカ鍋風・漬物 ブロッコリーとカリフラワーの明太マヨ和え 林檎のコンポート	ご飯 アスパラベーコン炒め ごぼうのサラダ コンソメスープ	菜飯 (B半量) 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A) ・ぶどうゼリー (B)	ご飯 白菜のカニカマ煮 ブロッコリーの胡麻和え お吸い物	ご飯 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁
おやつ	プリン	黄味饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	きんつば
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
選択食	A: メルルーサのピカタ B: チキンカレー	A: 鯖の西京焼き B: 鶏天	A: 赤魚の酒蒸し B: 豚大根	A: ホキの煮付け B: 牛肉の野菜炒め	長寿ご飯の日	A: ブリの照り焼き B: かつとじ
通常献立	ご飯 (A) きのこのソテー 和風サラダ コンソメスープ (A) ・ヨーグルト (B)	ご飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪の金平 しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうのサラダ お吸い物	ちょこっといなり寿司 柚子おろしうどん 蓮根のそぼろ炒め・しろ菜の和え物 デザート	ご飯 南瓜のいとこ煮 和風サラダ お吸い物
おやつ	うさぎ饅頭	厚切りカットバウム	黒胡麻饅頭	フルーツ	酒饅頭	マドレーヌ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
選択食	A: ほっけの塩焼き B: 木の葉丼	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	A: 鯖のカレー風味焼き B: スパゲティーミートソース	A: 鯖の塩麴焼き B: 筑前煮	A: カレイのきのこあんかけ B: 牛肉の甘辛炒め	串カツ定食
通常献立	ご飯 (A) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁・漬物 (B)	ご飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 (B半量) カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物	ご飯 串カツ盛り合わせ 蕪の甘酢柚子和え・味噌汁 デザート
おやつ	カスタードケーキ	栗饅頭	ミニショコラマフィン	柚子饅頭	レモンケーキ	どら焼き
	28日	29日	30日			
選択食	長寿ご飯の日	A: 鯖のもみじ焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 太刀魚の生姜煮 B: 鶏肉の照り焼き			
通常献立	ご飯 手作り和風ハンバーグ 金平ごぼう・春菊の錦糸和え 粕汁	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物			
おやつ	田舎饅頭	牛乳ケーキ	プリン			