



# 11月分献立表

	月	火	水	木	金	土
選択食			1日 A: カレイの香味ソース B: 牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め	2日 A: ホキの照り焼き B: 八宝菜	3日 A: 鮭の塩焼き B: 豚肉の和風煮込み	4日 A: 鱈の甘辛煮 B: 鶏肉のくわ焼き
通常献立			ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁
おやつ			よもぎソフト餃子	ミニいちごマフィン	おかしなバナナ	チョコカステラ
選択食	6日 <b>霜月膳</b>	7日 A: 鱈の蒲焼 B: 鶏肉の山椒煮	8日 <b>長寿ご飯の日</b>	9日 A: 鯖の生姜煮 B: 照り焼きハンバーグ	10日 A: 白身魚のバター焼き B: 鶏肉の唐揚げ	11日 A: 鱈のホイル焼き B: 揚げ肉団子の甘酢あん
通常献立	十五穀ご飯 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 焼き茄子 アスパラのお浸し 味噌汁	ご飯 ブリの幽庵焼き 飛騨のいとこ煮・菊菜の錦糸和え お吸い物	ご飯 ほうれん草と人参のツナ和え さつま芋のレーズン煮 かき玉汁	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ
おやつ	手作りおやつ	黄味あん饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	きんつば
選択食	13日 A: 赤魚の塩焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	14日 A: カレイの煮付け B: 回鍋肉	15日 A: 鱈の菜種焼き B: とんかつ	16日 A: 鮭のクリームソースがけ B: 鶏肉の甘酢炒め	17日 A: ブリの照り焼き B: 味噌ラーメン	18日 <b>長寿ご飯の日</b>
通常献立	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋の短冊 味噌汁	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐サラダ お吸い物	ご飯 アスパラベーコン炒め ごぼうサラダ コンソメスープ	菜飯ご飯 (B半量) さつま芋の甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A)・オレンジゼリー (B)	ご飯 白身魚の中華風あん <small>しらたきの明太子炒め・ブロッコリーの胡麻和え</small> 中華スープ
おやつ	うさぎ饅頭	厚切りカットバウム	黒胡麻饅頭	手作りおやつ	酒饅頭	マドレーヌ
選択食	20日 A: 穴子の玉子とじ B: 牛肉コロッケ	21日 A: ホキのムニエル B: チキンカレー	22日 <b>串カツ定食</b>	23日 A: 鮭のちゃんちゃん焼き B: 豚大根	24日 A: ホキの柚子香煮 B: 炒り鶏	25日 A: 鱈の生姜煮 B: 鶏肉のソテー
通常献立	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え 味噌汁	ご飯 (A) 和風サラダ ヨーグルト コンソメスープ・お漬物 (B)	ご飯 串カツ盛り合わせ カブの甘酢柚子和え 味噌汁・デザート	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 ごぼうサラダ お吸い物	ご飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁
おやつ	カスタードケーキ	栗饅頭	ミニショコラマフィン	フルーツ	レモンケーキ	どら焼き
選択食	27日 A: かに玉風 B: ハヤシライス	28日 <b>長寿ご飯の日</b>	29日 A: 鱈の蒲焼 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	30日 A: 鱈のカレー風味焼き B: ポークチャップ		
通常献立	ご飯 (A) 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ・りんごゼリー (B)	ご飯 海鮮あんかけ焼きそば ささみと胡瓜の中華和え 柿・コンソメスープ	ご飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 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		
おやつ	田舎饅頭	牛乳ケーキ	プリン	ワッフルスティック		