



11月分献立表

	月	火	水	木	金	土
選択食			1日	2日	3日	4日
通常献立			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	A: ホキの照り焼き B: 八宝菜	A: 鮭の塩焼き B: 豚肉の和風煮込み	A: 鱈の甘辛煮 B: 鶏肉のくわ焼き
おやつ			ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ ヨモギソフトまんじゅう	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁 ミニいちごマフィン	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物 おかしなバナナ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁 チョコカステラ
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
選択食	霜月膳	A: 鱈の蒲焼 B: 鶏肉の山椒煮	長寿ご飯の日	A: 鯖の生姜煮 B: 照り焼きハンバーグ	A: 白身魚のバター焼き B: 鶏肉の唐揚げ	A: 鱈のホイル焼き B: 揚げ肉団子の甘酢あん
通常献立	十五穀米 鮭の塩麴ホイル焼き 里芋の胡麻味噌煮・春菊のお浸し れんこんのすり流し汁・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 ココアロール	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ きんつば
おやつ	鯛焼きクリーム	黄味あん饅頭	キングドーナツ	黒糖棒		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
選択食	A: 赤魚の塩焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	A: カレイの煮付け B: 回鍋肉	A: 鱈の菜種焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: 鶏肉の甘酢炒め	A: ブリの照り焼き B: 味噌ラーメン	長寿ご飯の日
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 しらたきの明太子炒め・ブロッコリーの胡麻和え 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	お茶会 練りきり	酒饅頭	マドレーヌ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
選択食	A: 穴子の玉子とじ B: 牛肉コロッケ	A: ホキのムニエル B: チキンカレー	A: 鱈の西京焼き B: 牛肉のブルコギ風	A: 鮭のちゃんちゃん焼き B: 豚大根	串カツ定食	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 高野豆腐の含め煮 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 串カツの盛合せ 蕪の甘酢柚子和え 味噌汁・デザート	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	揚げない大学芋	ミニショコラマフィン	フルーツ	レモンケーキ	どら焼き
27日	28日	29日	30日			
選択食	A: かに玉風 B: ハヤシライス	長寿ご飯の日	A: 鱈の蒲焼 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風			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ツ和え フルーツ缶 ワッフルスティック
おやつ	田舎饅頭	牛乳ケーキ	プリン			