# 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: 鰆の梅煮<br>B: 豚肉の塩だれ炒め | A: 太刀魚の梅おろしポン酢<br>B: 鶏肉の塩麹焼き | 霜月膳 | A: 海老のチャーハン<br>B: 肉団子の甘酢あん | A: 鯖の塩焼き<br>B: 鶏肉のから揚げ |
| 通常献立 | | ご飯<br>ぜんまいの煮物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁 | ご飯<br>里芋の煮物<br>白菜の和え物<br>お吸い物 | 十五穀ご飯<br>鮭の塩麹ホイル焼き<br>里芋の胡麻味噌煮・春菊のお浸し<br>れんこんのすり流し汁・デザート | ご飯（B）<br>チンゲン菜の炒め物<br>冷奴・中華スープ<br>オレンジゼリー（A） | ご飯<br>南瓜の煮物<br>胡瓜のもずく酢<br>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<br>B: 牛皿 | 長寿ご飯の日 | A: 鮭のクリームソースがけ<br>B: チキンマスタード焼き | A: ブリの竜田揚げ<br>B: 山かけ蕎麦（温） | A: 魚の野菜あんかけ<br>B: 豚肉のネギ塩風味炒め | A: 鮭と野菜の焼き浸し<br>B: 牛肉のすき煮 |
| 通常献立 | ご飯<br>蓮根の金平<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁 | ひじきご飯<br>肉団子のポカポカ鍋風・漬物<br>ブロッコリーとカリフラワーの明太マヨ和え<br>林檎のコンポート | ご飯<br>アスパラベーコン炒め<br>ごぼうのサラダ<br>コンソメスープ | 菜飯（B半量）<br>高野豆腐の玉子とじ<br>しろ菜とちりめんの和え物<br>味噌汁（A）・ぶどうぜりー（B） | ご飯<br>白菜のカニカマ煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>お吸い物 | ご飯<br>ピーマンの竹輪炒め<br>キャベツのレモン和え<br>味噌汁 |
| おやつ | モンブランムースケーキ | 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<br>B: チキンカレー | A: 鰆の西京焼き<br>B: 鶏天 | A: 赤魚の酒蒸し<br>B: 豚大根 | A: ホキの煮付け<br>B: 牛肉の野菜炒め | 長寿ご飯の日 | A: ブリの照り焼き<br>B: かつとじ |
| 通常献立 | ご飯（A）<br>きのこのソテー<br>和風サラダ<br>コンソメスープ（A）・ヨーグルト（B） | ご飯<br>高野豆腐の煮物<br>白菜の和え物<br>お吸い物 | ご飯<br>竹輪の金平<br>しろ菜の錦糸和え<br>味噌汁 | ご飯<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>ごぼうのサラダ<br>お吸い物 | ちょこっといなり寿司<br>柚子おろしうどん<br>蓮根のそぼろ炒め・しろ菜の和え物<br>デザート | ご飯<br>南瓜のいとこ煮<br>和風サラダ<br>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 | 焼きそば屋台 |
| | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 選択食 | A: ほっけの塩焼き<br>B: 木の葉丼 | A: 鯖の味噌煮<br>B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風 | 串カツ定食 | A: 鯵の塩麹焼き<br>B: 筑前煮 | A: カレイのきのこあんかけ<br>B: 牛肉の甘辛炒め | A: メバルのおろし煮<br>B: 鶏肉の味噌だれ焼き |
| 通常献立 | ご飯（A）<br>ぜんまいの煮付け<br>キャベツの醤油マヨ和え<br>味噌汁・漬物（B） | ご飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>茄子の生姜和え<br>お吸い物 | ご飯<br>串カツ盛合せ<br>蕪の甘酢柚子和え<br>味噌汁・デザート | ご飯<br>しらたきとピーマンの炒め物<br>玉子豆腐<br>味噌汁 | ご飯<br>卯の花<br>しろ菜の磯和え<br>お吸い物 | ご飯<br>ごぼうの炒り煮<br>カリフラワーの胡麻和え<br>かき玉汁 |
| おやつ | カスタードケーキ | 栗饅頭 | ミニショコラマフィン | 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: 鱈のもみじ焼き<br>B: 牛肉の炒め煮 | A: 太刀魚の生姜煮<br>B: 鶏肉の照り焼き | | | |
| 通常献立 | ご飯<br>手作り和風ハンバーグ<br>金平ごぼう・春菊の錦糸和え<br>粕汁 | ご飯<br>ピーマンの炒め物<br>キャベツとコーンのおかか和え<br>味噌汁 | ご飯<br>さつま芋のオレンジ煮<br>チンゲン菜のわさび和え<br>お吸い物 | | | |
| おやつ | 田舎饅頭 | 牛乳ケーキ | プリン | | | |

青山デイサービス伊賀