

週間予定献立表 (11月)

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	ご飯 味噌汁 茄子炒り おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツツナ炒め 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 たらこ炒り 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまい煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚玉煮 和風コールスロー 香の物 果物	鮭いくら丼 味噌汁 切り干し大根の煮つけ 即席漬け 果物	ご飯 なめこの中華風スープ チンジャオロースウ 三色冷ややっこ 香の物 果物	ご飯 中華風コーンスープ 白身魚の茸ソースかけ 春雨炒め 香の物 果物	ご飯 味噌汁 煮込みカツ 煮浸し 香の物 果物	焼うどん わかめスープ 三色ナムル 果物	菓子パン ポタージュ ポトフ リンゴのサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼魚(鮓) もやしのカレー炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シュウマイ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の焼き漬け 煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉と牛蒡の煮物 もやしのナムル 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根と糸コンの金平 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の粕煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 キャベツのソテー 香の物

週間予定献立表 (11月)

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 燕とベーコンの炒め煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 茄子とひき肉の炒め物 香の物 果物	ご飯 うすくず汁 牛ひき肉の柳川風 揚げ茄子の胡麻和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 魚のピリ辛フル 和風チリコンカン 香の物 果物	ドライカレー わかめスープ コールスロー ヨーグルト和え	ご飯 塩豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 南瓜の炊き合わせ 香の物 果物	ナポリタン 玉子のスープ ひじきとツナマヨサラダ 果物	菓子パン ボタージュ 鱈のマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 金平大豆 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 五目チャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 薩摩芋の甘酢炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 南瓜甘煮 香の物