

週間予定献立表 (11月)

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	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 金平ごぼう 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のソテー 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 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根のみそ金平 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜ツナ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	三色丼 味噌汁 マカロニサラダ 煮豆 果物	ご飯 味噌汁 鱈のカレー風味焼き 豆腐の山路あん 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮つけ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 治部煮 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 八宝菜 ナムル 香の物 果物	麻婆焼きそば コーンスープ 煮浸し 果物	菓子パン ミネストローネスープ ハムエッグ チキンサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 照り焼き(赤魚) 煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 ぶりのおろしポン酢 ニラ玉 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の味噌煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 牛肉金平 香の物

週間予定献立表 (11~12月)

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	12/1日(日)
朝	ご飯 味噌汁 おから炒り 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	ご飯 味噌汁 煮浸し 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布煮しめ おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 蕪の吉野煮 香の物 果物	カレーライス わかめスープ 和風コールスロー 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のソテー ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ポークビーンズ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 カジキマグロの茸ソース 大豆とひじきの煮物 香の物 果物	焼うどん コンソメスープ 野菜のツナサラダ 果物	菓子パン 野菜スープ 魚のカレー野菜あんかけ リヨネーズポテト 果物
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の玉子とじ 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シューマイ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 大豆の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉生姜焼き 和風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の味醂焼き けんちん煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み 酢の物 香の物