

11月週間予定献立表

	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）	9日（日）
朝	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 白菜の煮浸し とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうひじき煮 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 織切野菜のソテー なめこおろし和え 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 ゼンマイの五目煮 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し
昼	ご飯 なめこの味噌汁 治部煮 白和え 果物盛り合わせ （オレンジ、バナナ）	ご飯 豆腐と青梗菜の中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ ミルクゼリー	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏大根煮 たらじゃが炒め 果物盛り合わせ （オレンジ、キウイ）	ご飯 さつまいもの味噌汁 鯖の梅焼き 変わり金平 果物（オレンジ）	天津飯 ワンタンスープ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	きのこあんかけうどん さつまいもと切昆布の煮物 白菜の甘酢漬け オレンジのゼリー寄せ	ご飯 すまし汁 白身魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 果物盛り合わせ （オレンジ、バナナ）
夕	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き ひじき蓮根 漬物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青のりの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぶとしめじの柚香和え 漬物	ご飯 きのこベーコンのコンソメスープ 豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ 漬物	ご飯 すまし汁 鰯大根 二色お浸し 煮豆	ご飯 わかめスープ 野菜炒め 春雨サラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース 卵サラダ 漬物

11月週間予定献立表

	10日（月）	11日（月）	12日（月）	13日（月）	14日（月）	15日（月）	16日（月）
朝	ご飯 味噌汁 五目金平 ツナおろし 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 五目煮 なめこおろし和え 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 金平ごぼう おろしのオクラ和え 牛乳 ふりかけまたは梅干し
昼	カレーライス コンソメスープ にんじんソースの サラダ フルーツヨーグル ト和え	ご飯 舞茸のすまし汁 鶏肉のおろしポン酢 キ風 冬瓜と茄子の海老あ んかけ 果物盛り合わせ （オレンジ、キウ イ）	ご飯 かぶのスープ カジキ鮪のステー キ風 ポテトサラダ 果物（オレンジ）	ご飯 卵の中華スープ 酢豚 もやしとニラのサ ラダ 杏仁豆腐	ご飯 さつま汁 チキン南蛮 かぶのカニあんか け リンゴゼリー	あんかけ焼きそば わかめスープ 海老シュウマイ フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏と蓮根の旨煮 切干大根とほうれ ん草の胡麻和え 果物（オレンジ）
夕	ご飯 味噌汁 鰹のおろし煮 青菜の胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 金平ごぼう 煮豆	ご飯 味噌汁 けんちん煮 おくらのお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ 胡瓜の酢の物 煮豆	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 ひじきの白和え 漬物	ご飯 きのこ汁 豚肉の味噌漬け焼 き さつまいもと切昆 布の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 魚のカレー野菜あ んかけ ブロッコリーの卵 サラダ 漬物