

月間献立表

常食(A)		11月01日(土)	11月02日(日)
朝		御飯 150 ひきわり納豆 切干大根の炒め煮 たいみそ みそ汁(しろな・うすまき麴) 乳酸菌飲料	御飯 150 厚揚げの含め煮 小松菜の鶏糸和え しそ昆布 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼		御飯 150 赤魚のバター醤油焼き 付)いんげん 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	チキンのカレー 付)トマト かぶのコンリク煮 フルーツ缶(アボカド) みそ汁(大根・大根菜) 牛乳
15時食	夕	おやつ(ローヒーサン)	おやつ(スコーン)
夕		御飯 150 焼き餃子 チリメンの中華和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 150 あじの南部焼き 付)煙葉 なすの肉味噌かけ フルーツ缶(バナナ) 香の物(しば漬け)
日付		11月08日(土)	11月09日(日)
朝	御飯 150 煮り豆腐 ほうれん草とかまぼこのお浸し ふりかけ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	煮べん 90 スリロウリ カリフラワー ジャム コンリク煮(さつま芋・かぶ菜) 乳酸菌飲料	御飯 150 にんじんの梅煮 小松菜とかまぼこの和え物 ふりかけ みそ汁(大根・大根菜) 牛乳
昼	御飯 150 みん生の生煮 付)いんげん・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(オレシ) みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 150 鶏肉の甘辛炒め 付)いんげん キャベツのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(おつゆ麴・わか)	御飯 150 鶏肉のバターソース 付)トマト かぶのコンリク煮 フルーツ缶(オレシ) みそ汁(青葱・おつゆ麴) おやつ(ローヒーサン)
15時食	夕	おやつ(チヨコレー)	おやつ(バナナ・バナナ)
夕	御飯 150 鶏肉のみそ煮・スライス焼き 付)スリロウリ ハツルミツ フルーツ缶(りんご) 漬漬け(白菜)	御飯 150 豚肉としめじのオムレツ・スライス炒め 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(キウイ) 香の物(つば漬け)	御飯 150 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(アボカド) きゅうりの酢の物
日付		11月10日(月)	11月11日(火)
朝	御飯 150 じゃが芋とオクラの炒め物 冷奴 金山寺みそ みそ汁(白菜・わか) 牛乳	御飯 150 ひきわり納豆 大根の甘辛炒め しそ昆布 みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	御飯 150 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ みそ汁(小松菜・椎茸) 牛乳
昼	御飯 150 バター・チキナー コーン・ポテト フルーツ缶(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 150 黄金かきいりの生煮 付)オクラ・花枝 ほうれん草のおかか和え フルーツ缶(オレシ) みそ汁(玉葱・かぶ菜)	御飯 150 鶏肉の醤油揚げ 付)オクラ・エビ チリメンと魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(冬瓜・わか)
15時食	夕	おやつ(バナナ・バナナ)	おやつ(バナナ)
夕	御飯 150 ほつかけの漬け焼き 付)人参さんびら しそなの煮浸し カリフラワーの和風チリ フルーツ缶(バナナ)	御飯 150 豚肉入りから玉 里芋の含め煮 セリ(キウイ) 香の物(しば漬け)	御飯 150 あじのねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 青菜の辛子和え フルーツ缶(白桃)
日付		11月17日(月)	11月18日(火)
朝	御飯 150 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁(さつま芋・わか) 牛乳	御飯 150 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごま・コンリク和え ふりかけ みそ汁(チリメン・菜・おつゆ麴) 乳酸菌飲料	食べん 90 和風チリメン 付)トマト チリメンとオクラのチリ ジャム コンリク煮(玉葱・かぶ菜) 牛乳
昼	御飯 150 白身魚の野菜あんかけ 付)トマト 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	きのこニ飯 松風焼き 付)オクラ・エビ 青菜の鶏糸和え フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 150 鶏肉のホリチリ炒め 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(バナナ)
15時食	夕	おやつ(バナナ)	おやつ(バナナ)
夕	御飯 150 鶏肉のゆず醤油・ス ゆず醤油・ス 付)ピー 高野豆腐の含め煮 大根のさつま和え フルーツ缶(アボカド)	御飯 150 さわらの香味焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ缶(りんご) 香の物(つば漬け)	御飯 150 鶏肉のバターソース 付)オクラ・エビ チリメンと魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぶ・かぶ菜)
日付		11月24日(月)	11月25日(火)
朝	御飯 150 ひきわり納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 150 大根のそぼろ煮 チリメンとオクラの和え物 ふりかけ みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 150 野菜つみれの煮物 白菜の鶏糸和え うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	かき揚げそば (具) 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 京風五目豆腐の含め煮 菜の花のお浸し お吸い物(花枝・ねぎ)	御飯 150 豚肉の香味・スかけ 香味・ス 付)いんげん・人参・チリ 小松菜の鶏糸和え フルーツ缶(アボカド) みそ汁(かぶ・かぶ菜)
15時食	夕	おやつ(バナナ)	おやつ(バナナ)
夕	御飯 150 さばの塩焼き 付)人参さんびら かぶと絹揚げの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 150 おやつ(鶏ま・バナナ)	御飯 150 おやつ(鶏ま・バナナ)

11/13(木) スイーツコレクション 鳴門金時ケーキ

11/25(火) お誕生日メニュー

11/19(水) ビストロランチ