

☆☆ 2024年 11月 献立表 ☆☆

				1 (金)		2 (土)		3 (日)	
朝食				米飯 味噌汁(まいたけ) 冬瓜のそぼろ煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 五目厚焼たまご 漬物(かつば漬) 牛乳		レーズンパン コンスープ ミートボール フルーツ 牛乳		
昼食				赤飯 味噌汁(もやし) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 わかめの酢の物	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 きのご炒め 春雨サラダ		米飯 味噌汁(青梗菜) 鮭のムニエル かぼちゃソテー ほうれん草の辛子和え		
昼間食				メープルブチケーキ	酒まんじゅう		いちごプリン		
夕食				米飯 豆腐スープ 牛肉の七味焼き 千草焼き 漬物盛り合わせ	米飯 味噌汁(白菜) カレイの磯香ムニエル 豆苗の炒め物 もずくの酢の物		米飯 すまし汁(花魁) 鶏の塩麴蒸し 味噌おでん マカロニサラダ		
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)		
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) がんも煮 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) ちくわの煮物 漬物(さくら漬) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) ピーマンそぼろ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 冬瓜の煮物 漬物(たくあん漬) 牛乳	ロールパン コンソメスープ(白菜) ジャーマンポテト フルーツ 牛乳		
昼食	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物(福神漬)	米飯 スープ(小松菜) エビチリ 大根のコンソメ煮 春雨の酢の物	五目寿司 すまし汁(えのき) 揚げ出し豆腐のあんかけ フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 天ぷら 天つゆ なすの生姜煮 フルーツ	わかめご飯 味噌汁(たまねぎ) めばるの煮つけ 炒り豆腐 もやしの酢の物	米飯 パンプキンポターージュ カニクリームコロッケ 豆苗の炒め物 ゴマドレサラダ	米飯 卵スープ 酢豚風 しゅうまい 中華サラダ		
昼間食	ドーナツ	オレンジゼリー	えらべるおやつ	どら焼き 	シュークリーム	かつばえびせん	もみじまんじゅう		
夕食	米飯 味噌汁(もやし) たらちのチーズ焼き ごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーのしらす和え	米飯 味噌汁(なす) 赤魚のおろし煮 五目炒め さつま芋サラダ	米飯 中華スープ(青梗菜) ポークチャップ 小松菜の炒め物 きのこのマヨサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜) カレイの白醤油漬 白菜の卵とし ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(さつまいも) 五目卵焼き ごぼうとこんにゃくの土佐 オクラのわさび和え	米飯 味噌汁(ごぼう) 牛肉のおろしかけ 魚肉ソーセージの炒め物 スパサラダ	米飯 味噌汁(しめじ) さごしの幽庵焼き はんぺんの煮物 春菊のお浸し		
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)		
朝食	米飯 味噌汁(えのき) 切干大根煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) えびボールの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) キャベツカレー炒め 漬物(かつば漬) 牛乳	雑炊 味噌汁(たまねぎ) かぼちゃの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(たまご) もやし炒め 漬物(さくら漬) 牛乳	あんぱん コンスープ ほうれん草ソテー フルーツ 牛乳 		
昼食	海鮮丼 豚汁 春菊のお浸し 海鮮フェア	菜飯 とろろそば なすと豚肉の炒め物 黄桃缶 	米飯 春雨スープ 鮭の野菜あんかけ 厚揚げ煮 青梗菜のナムル	米飯 中華スープ(青梗菜) 八宝菜 春巻き きゅうりの和え物	リクエストメニュー そばめし 味噌汁(しめじ) わかめサラダ 杏仁豆腐 	米飯 すまし汁(豆腐) さばの塩焼き 里芋の味噌煮 ピーマンのおかか和え	カレーライス ブロッコリーとトマトのサラ フルーツポンチ 漬物(福神漬)		
昼間食	フルーツ	ソフトクレープ	えらべるおやつ	ウエハース	いちごケーキ	田舎まんじゅう 	パバロア		
夕食	米飯 すまし汁 牛肉のガーリック焼き かぼちゃ炒め もずくの酢の物	米飯 すまし汁(豆腐) 鯖の味噌煮 かぼちゃソテー ポテトサラダ	米飯 味噌汁(白菜) タンドリーチキン シーフード炒め ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) さごしの生姜煮 大根のコンソメ煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(なす) 赤魚の西京焼き ピーマン炒め マカロニサラダ	米飯 味噌汁(小松菜) 筑前煮 しゅうまい ブロッコリーのツナマヨ和え	米飯 中華スープ(春雨) 魚の塩たれあんかけ 白菜の煮物 オニオンサラダ		
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)		
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) 冬瓜と厚揚げの煮物 佃煮(梅びしお) 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 大根の土佐煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 高野豆腐の煮物 漬物(たくあん漬) 牛乳	雑炊 味噌汁(たまねぎ) 青菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) ちくわの煮物 漬物(かつば漬) 牛乳	ロールパン コンソメスープ(たまねぎ) オムレツ フルーツ 牛乳		
昼食	米飯 すまし汁(豆腐) 白身魚の香り蒸し きんぴられんこん キャベツとしいたけのゴマ	米飯 味噌汁(しいたけ) チキン南蛮 切干大根煮 カリフラワーサラダ	きのこのご飯 味噌汁(しいたけ) 肉豆腐 冬瓜の吉野煮 長芋の酢の物	米飯 味噌汁(かぼちゃ) えびフライ 野菜の卵炒め ポテトサラダ 	牛丼 具沢山味噌汁 コールスローサラダ 温泉卵 	菜飯 味噌ラーメン 春巻き フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 白身魚フライ 大豆のトマト煮 青梗菜のお浸し		
昼間食	キャラメルコーン	青りんごゼリー	えらべるおやつ	黒糖まんじゅう	抹茶まんじゅう	メープルブチケーキ	コンフェ		
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜焼き なすの揚げ煮 白菜のポン酢じょうゆ	米飯 味噌汁(里芋) ほっけの磯辺焼き 青梗菜の煮浸し 白和え	米飯 すまし汁(えのき) さごしの味噌マヨ焼き 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナツ和え	米飯 味噌汁(ほうれん草) 親子煮 高菜炒め わかめの酢の物	米飯 味噌汁(なす) カレイの幽庵焼き こんにゃくの炒め物 白菜の昆布和え	米飯 味噌汁(大根) 豚肉のおろしかけ かぼちゃの含め煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁(豆腐) チキンソテー しゅうまい フレッシュサラダ		
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)			
朝食	米飯 味噌汁(なす) ウインナーソテー のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 小松菜の煮びたし 漬物(さくら漬) 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(小松菜) 大豆の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) 里芋の煮物 漬物(たくあん漬) 牛乳			
昼食	コーンピラフ クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	米飯 味噌汁(大根) 赤魚の生姜煮 はんぺんの卵とし 青梗菜のなめ茸和え	ゆかりご飯 たまごじょうどん 五目煮 フルーツ 	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏の梅香やき ほうれん草のクリーム煮 きのごサラダ	わかめご飯 味噌汁(ごぼう) 肉じゃが えびボールの煮物 わかめの酢味噌和え	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 漬物(福神漬) 			
昼間食	たい焼き	田舎まんじゅう	えらべるおやつ	ぶどうゼリー	サッポロポテト	チョコタルト			
夕食	米飯 味噌汁(まいたけ) 白身魚のパン粉焼き さつまいもの昆布煮 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁(白菜) 焼肉風 ピーマン炒め カニマサラダ	米飯 味噌汁(しめじ) ホッケの磯香ムニエル かぼちゃのいとこ煮 もやしのごまドレ和え	米飯 パンプキンポターージュ 煮込みハンバーグ なすと厚揚げの炒め物 青梗菜と錦糸の和え物	米飯 味噌汁(豆腐) 魚の酒蒸し 冬瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ	米飯 味噌汁(なす) さばの野菜あんかけ さつま芋とりんごの煮物 とろろいも			

11月の行事食

11日は海鮮丼
15日 リクエストメニュー
の予定です。

赤字のメニューは
備蓄用α化米を使用し
ます。

