

月間献立表

		ゾウ(A)						
日付	朝	10時	昼	おやつ	夕	11月01日(日)		
						御飯 ウイナーソー ボツボツ みそ汁(豆腐・きぬさや)		
						牛乳		
						御飯 焼き肉 付)スナックエンドウ ひじきの煮物 白菜のゆず和え みそ汁(卵・葱)		
						手作りおやつ(パロゼリー)		
						御飯 かれないのおろし煮 付)貝割れ れんごんの甘辛炒め煮 青梗菜の背じそ和え たいみそ		
日付	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)	11月08日(日)	
朝	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根煮)	キャロット煮パン スクランブルエッグ カリフラワー いちごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(南瓜・水菜)	食パン 豆腐ハンバーグ 白菜のドレッシング和え はちみつジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 ふんわり寄せの煮物 香葱のおかか和え みそ汁(里芋・えのき)	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 オムツ 付)フロッカー パワのなめたけ和え みそ汁(豆腐・貝割)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 たらのムニエル タルタルソース 付)甘煮人参・コーン ハムともやしのソテー いちごムース コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ なすの詰め煮 キャベツの酢味噌和え お吸物(煮豚・貝割れ)	煮こぼ 中華風卵焼き 甘酢あん 焼きビーフン 杏仁フルーツ 中華スープ(青梗菜・人参)	御飯 焼き栗コロッケ ソース 付)フロッカー かぶの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	【お誕生日献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 香煎蒸し蟹あんかけ 抹茶黒豆ゼリー お吸い物(てまり麩・みつば)	御飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼き 春雨サラダ 中華かき玉汁(葱)	御飯 さんまの塩焼き 付)大根おろし れんごんの炒り煮 もやしとのれ和え みそ汁(白菜・油揚げ)	
おやつ	季節おやつ(様り切り紅葉)	おやつ(マカルト)	おやつ(どら焼き)	おやつ(クリームブッセ)	おやつ(おれんじジュース)	【お誕生日おやつ】 おやつ(マゴロムケーキ)	手作りおやつ(ピチモリ)	
夕	御飯 豚肉のみそ漬焼き 付)ビーマン かぶのくず煮 いんげんのごま和え あみえび佃煮	御飯 めばるの香味焼き 付)さつま芋 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 めめけの煮付け 付)煮豆 ごぼうの甘辛炒め煮 菜の花のゆば和え 漬漬け(大根)	御飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の詰め煮 二色和え 昆布佃煮	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 カリフラワーの甘酢漬け きよらぶき	御飯 あじの照り煮 付)いんげん・花人参 かぼちゃのぼろあんかけ しるるのわさび和え べったら漬	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイナップル)	
日付	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	
朝	御飯 にんじんの煮煮 付)いんげん 青梗菜のお浸し みそ汁(さつま芋・ねぎ)	バターロール じゃが芋とアスパラの炒め物 卵サラダ みかんジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 納豆 大根きんぴら みそ汁(もやし・水菜)	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)野菜炒め アンパンコックジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 なすの煮物 冷奴 みそ汁(玉葱・椎茸)	御飯 厚揚げの煮め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(南瓜・大根煮)	御飯 厚揚げの詰め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(南瓜・大根煮)	御飯 厚揚げの詰め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(南瓜・大根煮)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナックエンドウ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	御飯 ほき七味焼き 付)甘酢生薑 せんまい煮 小松菜の根味噌和え みそ汁(玉葱・豆苗)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ごころし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	煮パン 五目ごぼん さわらの袖焼焼き 付)しらな 冬瓜のくず煮 洋梨ゼリー みそ汁(うずまき・貝割れ)	御飯 海鮮タンメン 焼き餃子 ほうれん草の中華和え	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 豆とごぼうの和え みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 あじの塩焼揚げ 付)スナックエンドウ カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁(卵・葱)	御飯 あじの塩焼揚げ 付)スナックエンドウ カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁(卵・葱)
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(マカルト)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(和の抹茶ハンバーグ)	おやつ(ショウガクッキー)	おやつ(そば饅頭)	手作りおやつ(パロゼリー)	
夕	御飯 たらげ焼き 付)春巻 なすのみそ炒め とろろ和え 茶福豆	御飯 チキンカツ ソース 付)キャベツ かぶの土佐煮 フロッカーのマヨネーズ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かれないの山椒煮 付)煮豆 ごぼうの甘辛炒め煮 ほうれん草の根和え 漬漬け(きゅうり)	御飯 ふくさ焼き 付)フロッカー 青梗菜のソテー カリフラワー 香の物(しその実漬)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)スナックエンドウ さつま芋の煮物 いんげんのゆかり和え かつおおかか	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)炒飯 かぶのかにあんかけ いんげんのくるみおろし みそ汁(みかん)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ缶(みかん)
日付	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	
朝	御飯 ミートボール 付)アスパラ きゅうりのおろし和え みそ汁(ゆづみょうまい)	黒糖煮パン クリームシチュー ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え みそ汁(白菜・おつゆ)	食パン フキンオムツ 付)しめじ・玉葱 フロッカーとアスパラのソテー いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 肉焼いたりの煮物 付)のり生煮和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・わか)	御飯 がんもの煮物 玉葱の煮浸し みそ汁(玉葱・うずまき)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【恵正食 宮崎県】 御飯 チキン南蛮 付)フロッカー 青梗菜の根味噌和え フルーツ缶(マンゴー) 冷や汁風	御飯 ほっけの味噌煮 付)煮豆 れんごんきんぴら煮 かぶの塩昆布和え お吸物(煮豚・豆苗)	御飯 和風焼き 付)しらな 里芋の煮物 もやしのサラダ お吸物(はんぺん・みつば)	【煎餅食】 御飯 A白身魚の和風ムニエル B半 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和風和え みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 【外注食】 御飯 チキンチャップ スパゲティサラダ フルーツ(キウイコンポート) コンソメスープ(椎茸・コーン)	御飯 さわらのバター醤油焼き 付)炒飯 かぶと油揚げの詰め煮 アスパラサラダ みそ汁(じゃが芋・豆苗)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 柚子こしょうソース 付)なす ごぼうの炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁(卵・貝割れ)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 柚子こしょうソース 付)なす ごぼうの炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁(卵・貝割れ)
おやつ	おやつ(ドーナツ)	おやつ(マカルト)	【ホーム喫茶SF】 おやつ(きんぴら)	おやつ(和の抹茶ハンバーグ)	おやつ(野菜生活ハンバーグ)	おやつ(レモンケーキ)	手作りおやつ(パロゼリー)	
夕	御飯 赤魚のみりん焼き 付)ビーマン ひじきの煮物 白菜のお浸し 香の物(つぼ煮)	御飯 豚肉のカレー風味焼き 付)コーン マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 たらのフライ ソース 付)キャベツ えびとほうれん草の炒め物 白滝のまきご和え かつおおかか	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付)スナックエンドウ かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 香の物(様大根)	御飯 めめけのおろし煮 付)貝割れ なすのみそ炒め 青梗菜のうめしそ和え 酢大豆	御飯 とんかつ ソース 付)ビーマン 7分利がアスパラのコンソメ煮 白菜漬 フルーツ缶(黄桃)	御飯 めばるの生煮煮 付)いんげん アスパラ大根 あみえび佃煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 めばるの生煮煮 付)いんげん アスパラ大根 あみえび佃煮 フルーツ缶(みかん)
日付	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	
朝	御飯 和風スクランブルエッグ パワのなめたけ和え みそ汁(わかおつゆ)	レズンロール ハムと青梗菜のソテー 豆たつぷりサラダ メイプルジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さんま昆布煮 付)大根 大根の揚げ和え みそ汁(うまいま・しめじ)	煮パン 野菜のミートソース煮 オムツ いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 肉焼いたりの煮物 付)のり生煮和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草とアスパラの和え物 みそ汁(おつゆ・わか)	御飯 魚肉ソーセージとビーマンのソテー ほうれん草とアスパラの和え物 みそ汁(おつゆ・わか)	御飯 さんまとわか(わか)の詰め煮 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・みつば)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 あじの漬け焼き 付)フロッカー 厚揚げのくず煮 ほうれん草のビーナック和え みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 肉うどん 具) ほきのトマトソースかけ トマトソース 付)いんげん コールスローサラダ りんごゼリー コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 ほきのトマトソースかけ トマトソース 付)いんげん コールスローサラダ りんごゼリー コンソメスープ(玉葱・コーン)	中華飯 焼きビーフン マンゴープリン 中華スープ(冬瓜・大根煮)	【秋祭】 海鮮焼き 茄子のぼろ煮 茄子のくるみおろし きのこの秋煮汁	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)
おやつ	おやつ(蒸しパン)	おやつ(マカルト)	おやつ(ずんだ餅)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(野菜生活ハンバーグ)	おやつ(味噌饅頭)	手作りおやつ(マスカットゼリー)	
夕	御飯 回鍋肉 海鮮焼き 春雨サラダ かつおおかか	御飯 千草焼き 和風煮 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ缶(にんじ)	御飯 かれないの煮付け 付)オクラ しめじ炒め ほうれん草の中華和え うめしお	御飯 豚肉のしぐれ煮 あじと青梗菜の炒め物 絹豆腐の和え きよらぶき	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(うまいま・椎茸)
日付	11月30日(月)							
朝	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのかきみおろし みそ汁(さつま芋・玉葱)							
10時	牛乳							
昼	チキンカレー フレンチサラダ 香の物(福待漬・らっきょう) バナナムース							
おやつ	季節おやつ(栗のムース)							
夕	御飯 たらの西京焼 付)甘酢生薑 なすの揚げ浸し 三色和え 金時豆							