

月間献立表

1 / 1

						ジョウ(A)	
日付						11月01日(土)	11月02日(日)
朝						御飯 だし巻きたまご &青梗菜漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト
昼						御飯 ミックスフライランチ 御飯 2種鶏フライマトソースを添えて 付)ジャーマンポト ブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ) ヨーグルト	◇下町中華ランチ(青梗肉絲) 御飯 青梗肉絲 中華炊 ブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ) ヨーグルト
おやつ						お吸い物(塩ちゃんこ) おやつ(黒糖煮しパン)	おやつ(ドーナツこしあん)
夕						御飯 めばるの中華煮し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP】1夜のお味増汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮漬し タマゴサラダ 【UP】1夜のお味増汁
日付	11月03日(月)	11月04日(火)	11月05日(水)	11月06日(木)	11月07日(金)	11月08日(土)	11月09日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(りんご) 野菜入りスクランブルエッグ 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	お粥とたまごのお粥 ふりの照焼き &菜の花の煮漬し ショア	バターロール ジャム(いちご) 豆腐ハンバーグ+ポコラー 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 鶏紐の塩焼き &野菜炒め 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 鶏紐の塩焼き &かぼちゃの煮物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト
昼	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの焼酎揚げ フルーツ(りんご)	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 銀だらの照焼き 付)大根おろし とろろ フルーツ(バナナ) 豚汁 かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・いんげん 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	【お誕生日献立】 秋のちらし寿司 油麩とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スパゲッティ ビーコンのたらこソテー ヨーグルト クリームチーズ	◇芋煮汁と五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの五目炒め 鶏もつ煮 ビーツ(リンゴ) 草煮汁	◇お肉を食べて！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) つみれ汁
おやつ	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(炭酸饅頭)	【お誕生日おやつ】 おやつ(ケーキ)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(炊き込み)	おやつ(もも(タルト))
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 グレープゼリー	御飯 ビーコンの肉詰め &青梗菜の煮漬し かぼちゃの梅肉和え 【UP】1夜のお味増汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP】1夜のお味増汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 ハム煮 ごま豆腐 【UP】1夜のお味増汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラの和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP】1夜のお味増汁
日付	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(ブルーベリー) ひき肉と玉葱のオムレツ+カブアワ 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	鮭とたまごのお粥 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 ショア	バターロール ジャム(マレード) 豆腐ハンバーグ+インゲン 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 鶏紐の塩焼き &野菜炒め 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 鶏紐の塩焼き &野菜炒め 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮漬し &菜の花の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト
昼	◇無糖のランチ〜イタリヤ〜 パスタ 赤魚のトマトソース 付)オリーブオイル フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇母さんの味！肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 春菊の白和え ヨーグルト 野菜を食べるスープ	◇豆腐ステーキ御膳 菜飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ グレープゼリー つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマネ りんごムース 乳酸菌飲料 フルーツ(バナナ) 具だくさん汁	◇香ばし豚汁定食 御飯 豚汁 付)オリーブオイル なすのおろし和え フルーツ(バナナ) 具だくさん汁	◇たらの目玉あんかけ定食 御飯 たらの目玉あんかけ 肉味噌 ビーツ(リンゴ) 春雨スープ	◇お肉を食べて！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) つみれ汁
おやつ	おやつ(ココアの羹)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(しモンケーキ)	おやつ(チーズ煮しパン)	おやつ(ずんだもち焼き)	おやつ(バナナケーキ)
夕	御飯 豚肉の生煮焼 &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 【UP】1夜のお味増汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP】1夜のお味増汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 鶏肉の煮み味噌焼き &青梗菜の煮漬し 卵豆腐 【UP】1夜のお味増汁	御飯 ハムの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 ハムのしぐれ煮 &ほうれん草 オクラの和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 たらの目玉あんかけ &具だくさん汁 かぼちゃの梅肉和え 【UP】1夜のお味増汁
日付	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(いちご) 野菜入りスクランブルエッグ 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	お粥とたまごのお粥 鶏肉の梅して焼き &菜の花の煮漬し ショア	バターロール ジャム(マレード) 鶏紐のタルタル+カブアワ 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ+カブアワ &ブロッコリーの炒め物 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるお味増汁	◇豚肉の甘辛炒め定食 御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	【週末〜長崎〜】 ちゃんぽん 海老かつ ビーツゼリー	◇豆腐チヤンプル定食 御飯 豆腐のチヤンプル 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) フルーツ(バナナ)	【お好み食】 かつ丼 点心的(焼売) ほうれん草のナムル お味増汁	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ) フルーツ(バナナ)	◇定番！あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)オリーブオイル 春菊のピーナツ和え ぶどうムース けんちん汁
おやつ	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(カステラ饅頭)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(ココアムース)	おやつ(カステラケーキ)	おやつ(酒饅頭)
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP】1夜のお味増汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 中華炊 【UP】1夜のお味増汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP】1夜のお味増汁	御飯 麻婆なす 青梗菜の和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 炭火焼きチキン 香味ソース &きんぴらごぼう 納豆 【UP】1夜のお味増汁	御飯 めばるの中華煮し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP】1夜のお味増汁	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え 【UP】1夜のお味増汁
日付	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(ブルーベリー) オムレツ〜野菜ソテー 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	鮭のお粥 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ショア	バターロール ジャム(マレード) オムレツ〜野菜ソテー 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ほうれん草の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮漬し 【UP】具沢山のお味増汁 ヨーグルト
昼	【選択食】御飯 A麻婆豆腐 Bかに玉 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) フルーツ(バナナ)	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 干辛焼き 和風あん 野菜かき揚げ フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇たらの目玉あんかけ 御飯 たらの目玉あんかけ 付)オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	◇鮭のきのこソース定食 御飯 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら ぶどうムース 野菜を食べるスープ	【週末〜静岡〜】 御飯 浜松餃子 いかとブロッコリーの中華炒め フルーツ(バナナ) わかめのお味増汁	◇つなぎ丼定食 つなぎ丼 うなぎ丼 白菜の香り和え フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)
おやつ	おやつ(焼きトナリ)	おやつ(和のハンバーグ)	おやつ(いちごロールケーキ)	おやつ(カステラ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(クリームワッフル)	おやつ(ドーナツ+カステラ)
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP】1夜のお味増汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮漬し 大根なます 【UP】1夜のお味増汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 【UP】1夜のお味増汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮漬し 納豆 【UP】1夜のお味増汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 【UP】1夜のお味増汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP】1夜のお味増汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 オレンジゼリー