

杉の郷 11月 献立表

			11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	
朝			ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア カントリー ジャム	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	
昼			きのこころろ丼 揚げ豆腐五目あんかけ 鱈と胡瓜の酢味噌和え かき玉汁	ワカメ御飯 きつねうどん 牛肉の生姜煮 温泉卵	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ かぼちゃサラダ 三色きんぴら 赤だし	ご飯 さばの生姜焼き 切干大根の田舎煮 ほうれん草とベーコンの油炒め みそ汁(豆腐、えのき)	
夕			ご飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 大豆の五目煮	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー 胡瓜の胡麻和え	ご飯 赤魚のみそ煮 小松菜と油あげの煮浸し 豆腐とニラの炒め物	ご飯 豚肉の七味焼き キャベツの炒め物 生揚げのしょうが煮	
	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	
朝	メロン小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 小松菜と豚肉の炒めに(朝) ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 豚肉のオイスター炒め 油揚げのおろし煮 キュウリとカニカマボコ酢の物 みそ汁(豆腐、本シメジ)	ご飯 サーモンフライ 梅マヨかゆ スパゲッティサラダ 卵豆腐しめじあんかけ みそ汁(玉葱、板ふ)	焼きチーズカレードリア ゆで卵と水菜のボン酢サラダ さつまいものバター煮 スープ	ご飯 お好み焼き がんとどきの野菜あん 変わりきんぴら みそ汁(白菜)	ご飯 ロール白菜 ツナじゃが 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサ みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 ブリ大根 なすとピーマンのみそ炒め もやしと温玉の生姜醤油和え 春雨とつくねのスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 胡瓜とハムの酢の物 みそ汁(油揚げ、大根)
夕	ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ チョコウエハース	ご飯 とり肉の甘辛煮 小松菜ともやしのピリ辛和え 人参のマスタード和え	ご飯 さわらの西京焼き 野菜ソテー 大豆の五目煮	ご飯 牛肉と大根の煮付け 豆腐とわかめの和え物 しらすの卵とじ	ご飯 鯖のサラダ仕立て 小松菜の胡麻和え 金時豆	ご飯 豚肉の中華味噌炒め にらレバー炒め 生揚げのしょうが煮	ご飯 赤魚の卸煮 厚揚げの卵とじ 青菜のお浸し
	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	
朝	デニッシュクリーム りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 つくねのボン酢照り焼き ひじきとツナの甘辛煮 もやしのカレー炒め 豚汁	ワカメ御飯 おでん 白菜のお浸し きんぴら みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 豆腐と鶏肉のつくね煮 マカロニサラダ たまねぎの炒め物 みそ汁(大根、しめじ)	[A]天井 [B]ビビンバ丼 [共]湯豆腐 [共]なめこ卸汁 [共]さつまいものホイップ添え	ご飯 鮭の照り焼き 里芋の煮物 なすとピーマンソテー みそ汁(じゃがいも、ワカ)	ご飯 味噌ラーメン 青紫蘇ギョーザ フルーツポンチ	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め 白菜の煮浸し 玉葱の卵とじ 人参の豆乳スープ
夕	三色丼 ふろふき大根 わかめの酢のもの 豆腐スープ	ご飯 ポークチャップ コーンとえ どろろ豆煮	ご飯 赤魚の煮つけ ちんげん菜のかにあん 人参のマスタード和え	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え 厚揚げのピリ辛炒め 小松菜のおひたし	ご飯 豚しゃぶのみぞれ煮 ほうれん草となめこの和え物 人参のきんぴら	ご飯 魚の蒲焼き 長いものエビあんかけ 小松菜と油あげの煮浸し	ご飯 魚の酢豚風 えのき茸のベーコン炒め ゆでブロッコリー
	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	
朝	スイートポテト小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー ジャム カントリー	ご飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮 ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 クリームシチュー りんごサラダ いんげんのピーナツ和え	ご飯 あじのつみれ揚げ ジャーマンサラダ ちんげんさいの梅昆布和え みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 ポークピカタ 野菜ソテー 煮やっこ シラスのかき玉汁	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き ほうれん草とツナのサラダ かぼちゃの小倉煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	野菜カレー グリーンサラダ カルピス寒天	ご飯 八宝菜 春巻き あんみつ 玉子の中華風スープ	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き いかと大根の煮物 なすとピーマンソテー みそ汁(豆腐、なめこ)
夕	ご飯 焼きそば 切り干し大根のピリ辛サラダ オクラのゆかり和え	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ひじきと竹輪の煮物 ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 さばの葱みそ焼き 糸こんにゃくの炒め煮 さつまいもの甘煮	ご飯 すきやき風煮 しらす干し和え 胡瓜と山芋の酢の物	ご飯 鯖のホイル焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 金時豆	ご飯 ソーメンチャンプルー ささみとアスパラの梅肉和え 豆腐とわかめの和え物	ご飯 魚のマリネ じゃが芋といんげんの煮物 ゆでブロッコリー
	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝	デニッシュバター フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム		
昼	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め みそ汁(じゃがいも、ワカ)	ご飯 醤油ラーメン 野菜炒めカレー風味 えびシューマイ	鶏からとじ丼 タコの酢の物 変わりきんぴら みそ汁(豆腐、えのき) みかん	バターロールパン ブロッコリーとエビのマカロニ ほうれん草サラダ りんごの甘煮 ベーコンスープ	ご飯 エリンギハンバーグ さつま芋サラダ なまり節と大根おろし 豆乳入り味噌汁		
夕	親子丼 切干大根の田舎煮 胡瓜の胡麻和え 清汁(とろろ昆布)	ご飯 麻婆豆腐 もやしとにらのお浸し くらげの酢の物	ご飯 さしみ 小松菜と油あげの煮浸し 大豆の五目煮	ご飯 豚肉のオイスター炒め 長いものエビあんかけ 大根と春菊のナムルサラダ	ご飯 魚のカレーソースかけ 玉子とピーマン、ハムの炒め物 ほうれん草と春菊の胡麻和え		