

杉の郷 11月献立表

				11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	
朝				ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	
昼				ご飯 ハンバーグ 大根サラダ きのこ竹輪の煮びたし みそ汁(油揚げ、キャベツ)	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 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4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9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	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 コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 魚のフライ 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)	海の幸入ライスカレー 海草サラダ みかん	ご飯 お好み焼き 春菊のピーナッツ和え 大豆とじゃこのボン酢和え みそ汁(白菜)	ご飯 メンチカツ ツナじゃが きゅうりワカメ酢の物 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 玉子きんちゃくの煮物 胡瓜とハムの酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)
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 人参とかまぼこサラダ	ご飯 あじの蒲焼き 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 ウインナーソテー 青菜のお浸し
	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16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	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カントリーngo	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 白菜と生揚げのうま煮 豆腐の炒り煮 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 チンジャオロース(カレー味) マカロニサラダ たまねぎの炒め物 みそ汁(大根、しめじ)	ご飯 ワカメ御飯 おでん 三色きんぴら みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 かれい照り焼き 里芋の煮物 なすとピーマンソテー みそ汁(シヤガイ、ワカ)	ご飯 塩ラーメン 春巻き あんみつ	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め 油揚げの大根ボン酢 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 豚肉ときのこ味噌炒め コーンとえ にらともやしの卵とじ	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 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆでブロッコリー
	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23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	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 クリームシチュー りんごサラダ いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鮭のホイル焼き カレージャーマンポテト ちんげんさいの炒め物 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 おろしハンバーグ スパゲッティサラダ ちくわわさび醤油かけ もやし中華スープ	ご飯 鶏からとじ丼 ほうれん草とえのきの胡麻和え もずくの酢のもの みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 カレー風味の豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ くらげの酢の物 みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 梅しそごはん クリームパスタ グリーンサラダ 温泉卵	ご飯 ぶりの塩焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ かぶらのカニあんかけ 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 きゅうりワカメのキムチ和え	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 赤魚の卸煮 ささみとアスパラの梅肉和え じゃが芋の煮物	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 インゲンとさつまあげの煮もの 卵豆腐
	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
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	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ	
昼	ご飯 あじの塩焼き 筑前煮 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め みそ汁(シヤガイ、ワカ)	ご飯 五目御飯 きつねうどん 小松菜ともやしのピリ辛和え みかん	ご飯 ピーマン肉詰め 里芋とイカの煮物 きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりの幽庵焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め とりささ身の和え物 みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 エリンギハンバーグ マカロニサラダ なまり節と大根おろし 豆乳入り味噌汁	ツナとなめたけの炊き込みご飯 鮭の塩焼き 柿なます シラスのかき玉汁	
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 かぼちゃの小倉煮	ご飯 豚肉のオイスター炒め 長いものエビあんかけ 春菊の磯辺和え	ご飯 魚のカレーソースかけ にらレバー炒め ほうれん草と春菊の胡麻和え	ご飯 肉豆腐 野菜ソテー さつまいもの甘煮	