

# 杉の郷 11月献立表

								11月1日(金)	11月2日(土)
朝								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 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 かれのい蒲焼き 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3日(日)		11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)	
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 ミルクココア 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酢の物 みそ汁(豆腐、本シメシ)	ご飯 魚のフライ スパゲッティサラダ くらげの酢の物 みそ汁(玉葱、板ふ)	カツカレー 海草サラダ みかん	ご飯 お好み焼き 春菊のピーナツ和え しそ納豆 みそ汁(白菜)	ご飯 肉コロッケ チーズ入りスクランブルエッグ きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(玉葱、板ふ)	梅風味の菜飯 かきあげ 柿なます 豆乳入り味噌汁 水ようかん	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 ニンニクの茎入もやし炒め 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 鶏肉のトマトソース煮 インゲンとさつまあげの煮もの 卵豆腐	ご飯 赤魚の卸煮 ウインナーソテー 青菜のお浸し		
11月10日(日)		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)	
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 カットりんご	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)	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)	ワカメ御飯 ぶりのから揚げ 厚揚げの煮物 胡瓜の胡麻和え みそ汁(豆腐、わかめ)	バターライス ポテトグラタン ほうれん草のココット ベーコンスープ	ご飯 おでん 胡瓜の胡麻和え みそ汁(豆腐、わかめ)	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 豚肉ときのこの味噌炒め コーン和え にらともやしの卵とじ	ご飯 かれのい煮つけ ちんげん菜のかいあん 人参のマスタード和え	ご飯 白菜のクリーム煮 ウインナーソテー 塩昆布の和え物	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 オクラとツナの和え物 大根と油揚げのごま酢サラダ	ご飯 豚キムチ炒め オクラとツナの和え物 金時豆	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17日(日)		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)	
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 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 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 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 しらすの卵とじ ちくわさび醤油かけ もやしの中華スープ	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 しいたけの挽肉詰め揚 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 焼うどん 青菜の温泉卵のせ きゅうりワカメ酢の物 豚汁	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 赤魚のみそ煮 鶏せせりのわさび焼き もやしと春雨のサラダ	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24日(日)		11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28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	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 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 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(じゃがいも、わか)	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのしょうが煮 ピーマン卵 豆乳入り味噌汁	ご飯 メンチカツ かぼちゃの小倉煮 いんげんのきんぴら みそ汁(豆腐、えのき)	[共]たらこスパゲッティ [A]フルーツサンド [B]ピザトースト [共]グリーンサラダ [共]コーヒー	ご飯 エリンギハンバーグ ツナじゃが なまり節と大根おろし みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 カレーラーメン えびシューマイ ヨーグルト和え	ご飯 鶏肉の塩焼き 厚揚げと切干大根の煮物 青菜の炒め煮 みそ汁(豆腐、なめこ)		
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 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 豚肉のオイスター炒め 長いものエビあんかけ いんげんのごま和え	ご飯 赤魚の煮つけ 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 大根とベーコンのバター醤油炒め さつまいもの甘煮	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの胡麻和え		