

杉の郷 11月献立表

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用) トマト	ご飯、みそ汁 佃煮昆布、たくあん漬け 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ トマト	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	ご飯、味付けのり みそ汁 大豆と昆布のうま煮 たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア チーズサラダ
昼	ご飯 鮭の柚子味噌焼き かぼちゃサラダ 小松菜と油あげの煮浸し みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 ポークピカタ ブロッコリーサラダ 大豆の五目煮 みそ汁(豆腐、えのき)	さつまいもごはん 菊花しゅうまい 柿と大根のゆず和え 秋のけんちん汁	ご飯 ねぎとたこのさつま揚げ スパゲッティサラダ こうや豆腐とこんぶ煮 みそ汁、柿	ワカメ御飯 大根と豚肉煮 焼きようご さつま芋サラダ 赤だし、フルーツ寒天	ご飯 さばのみそ煮 磯香あえ きのこ汁 栗のムース	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 大食い みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	親子丼 ほうれん草とツナのサラダ さつまいもの甘煮	ご飯、野菜炒め さばのソース煮 ほうれん草の白和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 ぶりの塩焼き 五目ひじき ほうれん草となめこの和え物	ご飯 鶏肉のホイール焼き 小松菜ともやしのピリ辛和え 白菜のくたくた煮	ご飯 さわらの西京焼き 野菜ソテー 小松菜サラダ	大根ピラフ カレーかきあげ 白菜のびーなつ和え	ご飯、金時豆 あじの蒲焼き チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜の胡麻和え
	11月8日(日)	11月9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)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	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 ポテトサラダ(朝用) トマト	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 しば漬け 味付けのり	バターロールパン ミルクココア チーズサラダ
昼	ご飯 鮭の香草焼き のりぼてと 柿なます、ウエハース 豆乳入り味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ぎせい豆腐 胡瓜とハムの酢の物 みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 鶏肉のレモン揚げ ポテトサラダ もやしのカレー炒め 豚汁	ブルコギのつけごはん チジミ ワカメスープ	ご飯 あじのつみれ揚げ じゃが芋のうま煮 ゆで卵と水菜のボン酢サラダ みそ汁(大根)	小松菜ごはん ソースやきそば 胡瓜の胡麻和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ポテトグラタン レタスと温泉卵のシーザーサラダ 青梗菜とまいたけのスープ 杏仁豆腐
夕	ご飯 肉豆腐 大根のゆかり和え さつまいものバター煮	ご飯 さばみそ缶おろし ブロッコリーの胡麻しょうゆ ジャーマンポテト	三色丼 ふろふき大根 わかめの酢のもの 豆腐スープ	ご飯 赤魚の煮つけ コーンとえ かぼちゃの小倉煮	ご飯 鶏肉のとまと煮込み さくさくレンコンサラダ きのこ豚ひき肉の味噌炒め	ご飯 ぶりのから揚げ ウインナーソテー 塩昆布の和え物	ご飯 太刀魚の味噌マヨ焼き にらレバー炒め 大根と油揚げのごま酢サラダ
	11月15日(日)	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)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 しば漬け	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 オクラとおかかの和え物(朝用) 佃煮昆布 たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ツナサラダ トマト
昼	ご飯 おでん 胡瓜の胡麻和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 たらふくムニエル 牛肉とごぼうの煮物 辛し和え みそ汁(油揚げ、白菜)	バターロールパン きのこクリームスパ りんごサラダ 五目スープ	ご飯 鮭のホイール焼き ジャーマンポテト 野菜の玉子とじ炒め みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯、ベーコンスープ [A]メンチカツ [B]スコッチエッグ [共]トマトわかめのサラダ [共]あんみつ	ご飯 カリントまぐろ 厚揚げのピリ辛いため ほうれん草とコーンの和え物 赤だし	ご飯 八宝菜 みぞれ和え 豆腐スープ 柿
夕	チキンライス ジャガイモのクリーム煮 豆腐のカリカリじゃこサラダ	ご飯 豚じゃがキムチ ちくさ焼き ブロッコリーのヨーグルト和え	ご飯 あじのピリから焼き 切干大根煮 竹輪とオクラの納豆和え しば漬け	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ひじきと竹輪の煮物 小松菜の胡麻和え	ご飯 さばの葱みそ焼き しらたきの炒め物 さつまいもの甘煮	野菜カレー レンコンサラダ コーヒー寒天	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 春雨の中華風酢の物 野菜の炊き合わせ
	11月22日(日)	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)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 野菜白和え(朝) たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ツナサラダ トマト
昼	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁(油揚げ、白菜)	ご飯、にしき蒸し セロリと豚肉の炒め物 りんごなます かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐、なめこ)	くりごはん あじの塩焼き 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(ジャガイモ、ワカメ)	ご飯 麻婆豆腐 辛し和え 大学いも フルーツヨーグルト	にくまん カレーうどん 大根のゆかり和え にら卵スープ	ご飯 すきやき風煮 みぞれ和え ぜんざい	ご飯 さばのみそ煮 にらレバー炒め 中華サラダ みそ汁(油揚げ、玉葱)
夕	親子丼 ツナじゃが みかん たくあん漬け	ご飯 ぶりの塩焼き インゲンとさつまいもの煮もの ワカメのレモン醤油和	鶏肉の照り焼き丼 切干大根の田舎煮 ポテトサラダ 清汁(とろろ昆布)	ご飯、大根なます 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げの卵とじ 豆乳入り味噌汁	ご飯 さわら照り焼き 玉子とピーマン、ハムの炒め物 青菜のおかか和え	梅風味の菜飯 赤魚の煮つけ カニシューマイ 大根のゆず和え	ご飯 ハンバーグ ツナじゃが 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ
	11月29日(日)	11月30日(月)					
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ					
昼	ご飯 肉豆腐 さつまいもの甘煮 竹輪とオクラの納豆和え りんご	ご飯、メロンのムース 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草とツナのサラダ みそ汁(麩、みつば)					
夕	ご飯 さわらの西京焼き 春雨の甘から炒め ナムル	ご飯 魚のあんかけ ちくさ焼き 白菜と竹輪のおかか醤油和え					
朝							
昼							
夕							