杉の郷 11月献立表

	1507700 117	/ II4 \					
		11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
		スイートポテト小町	ご飯	バターロールパン	バターロールパン	ご飯	バターロールパン
		牛乳	切干大根の煮物(朝用)	プルーン鉄分のむヨーグルトオフ	牛乳	枝豆そぼろ(朝用)	\[\sum_{\begin{subarray}{c} \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
朝			2. 7				· ·
		チーズサラダ	みそ汁	マカロニサラダ (朝用)	コーンサラダ	みそ汁	ツナサラダ
			漬物(朝用)			漬物(朝用)	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ドライカレー
		鮭のフライ	ポークチャップ	牛肉と野菜炒め	照り焼きチキンのおろしのせ	ベーコンオムレツ	フライドポテト オニオンリング
昼		かぼちゃサラダ	千切りサラダ	キュウリとカニカマホ゛コ酢の物	スパゲッティサラダ	グリーンサラダ	マンゴープリン
			ほうれん草とベーコンの油炒め				1
		三色きんぴら		厚揚げの煮物	かぼちゃのそぼろ煮	粉ふきいも	
		赤だし	みそ汁(豆腐、えのき)	みそ汁(小松菜、えのき)	まいたけとわかめのスープ	アスパラとシメジのスープ	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
タ		ツナ玉の甘酢ケチャップソース	さばの生姜焼き	サンマの蒲焼き	豆腐とエビの中華煮	サワラの煮つけ	牛肉とごぼうの煮物
9		きのこのみぞれ和え	アスパラガスのサラダ	白菜の梅肉和え	人参のマスタード和え	スイートポテトサラダ	人参とかまぼこサラダ
		野菜ソテー	高野豆腐の卵とじ煮	大豆の磯煮	小松菜とエリンギのごま炒め	野菜ソテー	もやしとニラのソテー
	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(十)
	バターロールパン	デニッシュカスタード	ご飯	バターロールパン	バターロールパン	ご飯	バターロールパン
			-				
朝	野菜ジュース鉄分入り	牛乳	みそ汁	プルーン鉄分のむヨーグルトオフ	牛乳	みそ汁	ミロ
	フルーツヨーグルト(朝用)	ハムサラダ	鶏五目(朝用)	スパサラダ(朝用)	チーズサラダ	大豆と昆布のうま煮(朝用)	コーンサラダ
			漬物(朝用)			漬物(朝用)	
П	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼	ご飯	ご飯	ワカメ御飯
	かじきのしょうが焼き	鶏肉とポテトのレモン和え	麻婆豆腐、杏仁豆腐	ふろふき大根	鮭の柚子味噌焼き	チンジャオロースー(カレー味)	ぶりのから揚げ
昼	卵豆腐	柿なます	胡瓜とハムの酢の物	わかめの酢のもの	きのこナムル	マカロニサラダ	れんこんのしゃきしゃき酢
卓	· · · · · · · · ·	1, -1/		***			
	肉じやが	ほうれん草の卵とじ	青じそ餃子	清汁(はるさめ)	豆腐の炒り煮	かぶとツナのそぼろ煮	厚揚げの煮物
Ш	みそ汁(板ふ)	豆乳入り味噌汁	中華コーンスープ	みかん	みそ汁(ジヤガイモ、ワカメ)	さつま汁	みそ汁(小松菜、えのき)
	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
タ	清汁(なると)	さばの塩麹焼き	ぶりの卸煮	豆腐ステーキ	豚肉のオイスター炒め	かれいの煮つけ	白菜のクリーム煮
'	漬物	春雨の酢のもの	ほうれん草ともやしナムル	しらすサラダ	コーン和え	ブロッコリーの胡麻辛子和え	塩昆布の和え物
	チョコウエハース	がんもどきの野菜あん	ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め	ちんげんさいの豆乳煮	にらともやしの卵とじ	蒸しシューマイ	じゃが芋ともやしオイバター炒め
	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
	バターロールパン	おぐら小町	ご飯	バターロールパン	バターロールパン	ご飯	バターロールパン
	野菜と果物のジュース	牛乳	みそ汁	プルーン鉄分のむヨーグルトオフ	牛乳	みそ汁	30
朝	フルーツヨーグルト(朝用)	ツナサラダ	肉じゃが(朝用)	ポテトサラダ (朝用)	ハムサラダ	五目ひじき煮(朝用)	チーズサラダ
	フ/レ フコ フ/レド(軒1/TI)	7 / 9 /2		か / ドッ ノグ(中介/市)	7.4979		7 7 9 7 9
\vdash		[17] 1 - 0 11°-	漬物(朝用)	~\A	1.3 = 2-	漬物(朝用)	5h) > 1 10 H.
	ご飯	[A]ミートスパッゲティ	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯	鶏からとじ丼
	オムレツ	[B]クリームパスタ	牛肉と野菜炒め	マカロニグラタン	フレッシュサラダ	おでん	ほうれん草と春菊の胡麻和え
昼	フレッシュサラダ	[共]グリーンサラダ	柿のサラダ	グリーンサラダ	ぶどうゼリー	イカとオクラの納豆和え	みそ汁(ジヤガイモ、ワカメ)
	クラムチャウダー	[共]プリン	玉葱の卵とじ	ポトフ		豆苗の炒め物	マロンババロア
	フルーチェ	[共]オニオンコンソメスープ	人参の豆乳スープ	りんごの甘煮		みかん	
	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	卵豆腐	赤魚の煮つけ	さわらの塩焼き	焼きそば	鶏肉の甘酢炒め	さばの葱みそ焼き	ソーメンチャンプルー
夕	すまし汁(きのこ)	スイートポテトサラダ	水菜サラダ	7,500	きゅうりワカメのキムチ和え	白和え豆腐	キュウリとササミの酢の物
	へム鉄入り飲料ミルクココア	野菜ソテー	大根とイカの煮物	玉子とピーマン、ハムの炒め物	l = 1 1	さつまいもの甘煮	じゃが芋の煮物
			11月23日(火)				11月27日(十)
	11月21日(日)	11月22日(月)		11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	バターロールパン	デニッシュチョコ	ご飯	バターロールパン	バターロールパン	ご飯	バターロールパン
朝	野菜ジュース鉄分入り	牛乳	みそ汁	プルーン鉄分のむヨーグルトオフ	牛乳	みそ汁	₹□
	フルーツヨーグルト(朝用)	コーンサラダ	きんぴられんこん(朝用)	マカロニサラダ (朝用)	ツナサラダ	枝豆そぼろ(朝用)	ハムサラダ
		<u> </u>	漬物(朝用)		<u> </u>	漬物(朝用)	
П	ご飯	麦ごはん	ご飯	ごぼうと牛肉の炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭の幽庵焼き	焼うどん	ぶりの塩焼き	あじの南蛮漬け	オムレツカレーソースかけ	しいたけの肉詰め	さば塩焼き
昼	いんげんのピーナッツ和え	青菜の温泉卵のせ	じゃこ入り和風ポテトサラダ		シーフードサラダ	切り干し大根のピリ辛サラダ	コールスローサラダ
	五目ひじき煮	きゅうりワカメ酢の物	かぶらのかに風味あんかけ		ベーコンスープ	かぼちゃの小倉煮	ジャーマンポテト
	みそ汁(豆腐、ホウレン草)	豚 汁	みそ汁(キャベツ、ねぎ)	みそ汁(ホウレン草、えのき)	フルーチェ	みそ汁(にら、ねぎ)	沢煮椀
\vdash		が行ご飯			ご飯	ご飯	ご飯
	五目チャーハン	1	ご飯	ご飯	1.00		
夕	カニシューマイ	赤魚のみそ煮	セロリと豚肉の炒め物	れんこんと鶏肉の炒り煮	鮭のマヨネーズ焼き	さわらゴマ焼き	豚肉のオイスター炒め
	ワンタンスープ	ブロッコリーサラダ2	温泉卵のなめたけおろし	枝豆のおろし和え		ブロッコリーとしめじのおかかマヨ	春菊の磯辺和え
Ш	ベビーチーズ鉄分入り	ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め	インゲンとさつまあげの煮物	白菜クリーム煮	三色きんぴら	野菜の玉子とじ炒め	大根とイカの煮物
	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)				
[バターロールパン	いちご小町	ご飯				
朝	野菜と果物のジュース	牛乳	みそ汁				
翶	フルーツヨーグルト(朝用)	チーズサラダ	切干大根の煮物(朝用)				
			漬物(朝用)				
\sqcap	ご飯	ご飯	ご飯				
	サンマの蒲焼き	鶏肉の塩焼き	えのきハンバーグ				
			_				
昼	小松菜おひたし	スパゲッティサラダ	カリフラワーのマリネ				
	肉じやが	豆腐と椎茸のうま煮	厚揚げの煮物				
	みそ汁(油揚げ、玉葱)	ワカメスープ	みそ汁、ぜんざい				
Ш							
[中華井	ご飯	ご飯				
夕	焼ぎょうざ	ツナ玉の甘酢ケチャップソース	魚のあんかけ				
'	中華スープ2	胡瓜とハムの酢の物	白菜と竹輪のおかか醤油和え				
	鉄分入り玉子せんべい	もやしのカレー炒め	れんこんと鶏そぼろの甘辛煮				
-							