

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			ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼			ご飯 お弁当 (肉団子中華あん) 秋のみそ汁	梅ちりごはん さばのマスタード焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁(豆腐、みつば)	ご飯 鶏肉と野菜のオープン焼き スイートポテトサラダ 白菜スープ	ご飯 五目卵焼き 大根と納豆サラダ 三平汁
夕			まいたけとネギの牛井 マカロニサラダ ごぼうのスープ	ご飯 豚キムチ炒め アスパラガスのサラダ 粉ふき芋	ご飯 あじのホイル焼きごまソース ばんさんすう 大豆の磯煮	ご飯 豆腐のねぎみそチーズ焼き コールスローサラダ ほうれん草の洋風煮びたし
	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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース
昼	ご飯 さんまの揚げ煮 チーズ入りサラダ おまめのスープ	バターロールパン 秋のにぎわいinchu レタスと温泉卵のシーサーサラダ コーヒーゼリー	鮭ご飯 そら おかず (和風かぼちゃ麻婆) みそ汁(さつま芋、小松菜)	ご飯 豚じゃがトマト コンサラダ ちんげんさいのスープ	ご飯 秋野菜のかき揚げ W大根おろし煮 豆腐スープ 柿	ご飯 ピーマンのコン入り肉詰め かぼちゃサラダ ミネストローネ
夕	ホイコーロー井 いんげんとにんじんのナムル もやしの中華スープ	ご飯 かじきの塩麹焼き 切干大根みそマヨサラダ カブとがんと煮	ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のパン粉焼き もやしとキュウリごま和え 高野豆腐とインゲンのトロ煮	ご飯 さばのごまケチャップソース ブロッコリーとしめじのおかかマヨ 小松菜と油あげの煮浸し	ご飯 豆腐ステーキ しらすサラダ いも煮
	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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース
昼	ご飯 お弁当 (かぼちゃコロケ) チキンのカレースープ	ご飯 ポークミートローフ れんこんのしゃきしゃき酢 野菜スープ 水ようかん(栗)	ご飯 そら おかず (豚のしょうが焼き) いろどりスープ	豚丼 さつま芋サラダ もやしスープ	鶏からとじ井 小松菜とエリンギのごま炒め りんごの甘煮 みそ汁(かぼちゃ、ネギ)	茶飯 おでん かぶとにんじんの甘酢漬け みかん
夕	きんぴら井 スパゲティサラダ 赤だし	ご飯 さばのピリ辛利久焼き キャベツナムル 福袋煮	ほうとう風うどん キャベツと油揚げのからし和え	ご飯 赤魚の煮つけ ハムサラダ 野菜ソテー	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草となめたけ和え物 ふるふき大根	ご飯 しいらのパン粉焼き 切り干し大根のピリ辛サラダ 玉子とピーマン、ハムの炒め物
	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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース
昼	ご飯 鮭のピザ風焼き 春雨サラダ ポトフ	ご飯 マカロニグラタン 揚げ大豆サラダ ペーコンスープ	ゆかりごはん そら おかず (えび天) 豚キャベツ高野豆腐の椀	ご飯 そら おかず (ユウリンチー) 沢煮椀	焼きそば 豆腐ナゲット 温泉卵のなめたけおろし みそ汁(味噌汁の華)	[A]サンドイッチ [B]肉まん [共]コンクリムシチュー [共]キャベツといかのマスタードサラダ [共]キャラメルプリン
夕	ご飯 ツナ玉の甘酢ケチャップソース 豆腐のカリカリじゃこサラダ かぼちゃの甘煮	ご飯 ぶりの卸煮 カルシウムサラダ ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め	ご飯 さばの柚子味噌焼き やわらかごぼうサラダ ミニにゅうめん	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 春菊の磯辺和え 金時豆	ご飯 ブリ大根 磯香あえ ウインナーソテー	中華丼 マコー井 ポテサラ 海苔スープ
	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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	
昼	秋野菜カレー グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の五目炒り煮 揚げ大豆サラダ ビーフンスープ	ご飯 そら おかず(ハムカツチーズ) 鶏肉ワカメスープ	ご飯 ハンバーグきのこソース 高野豆腐のチャウダー りんごのサラダ	ご飯 二種春巻き ポパイサラダ みそ汁(大根、しめじ) 手作りみかんゼリー	
夕	ご飯 さわらごま焼き スパサライタリアントレッシング お豆腐シューマイ	ご飯 鮭の梅マヨネーズ焼き 焼肉サラダ きのこ入りスクランブルエッグ	ご飯 みそキムチ鍋 大根とわかめの梅おかかかえ	ご飯 サンマの蒲焼き 胡瓜とハムの酢の物 もやしのカレー炒め	ご飯 スペイン風オムレツ ゴマネーズ和え れんこんと鶏そぼろの甘辛煮	