

# 杉の郷 11月献立表

朝				11月1日(土) バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト		
昼				ご飯 あじのトマトチーズ焼き 春雨マヨネーズサラダ 塩ちゃんこ汁		
夕				ご飯 もやしと豚バラ炒め 小松菜の胡麻和え 大豆の磯煮		
11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	カレー焼そば 大根と油揚げのごま酢サラダ みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 さごしの柚子みそ焼き 納豆サラダ のつべい汁	ご飯 豚肉と切干大根の煮物 かにかまサラダ 高野豆腐のみそ汁	ご飯 厚揚げのカレー煮 春雨マヨネーズサラダ 大根のかきたまスープ	ご飯 煮込みハンバーグ もやしとニラのソテー みそ汁(ホウレン草、えのき)	にぎやかうどん 豆腐のミモザサラダ カニシューまい
夕	親子丼 磯香和え すまし汁(きのこ)	ご飯 鶏じやが 野菜のからしごまあえ 洋風いり卵	ご飯 そら おかず (鮭マヨネーズ焼き) ワンタンスープ	ご飯 そら おかず (蒸し鶏) 味噌汁小松菜あげ	ご飯 そら おかず (鯖の塩焼き) かみなり汁	ご飯 そら おかず (チキンステーキ) コーンクリームスープ
11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	ご飯 ひじき入り春巻き じやが芋のわさびサラダ ミニにゅうめん	ご飯 豚レバー入り松風焼き れんこんのしゃきしゃき酢 五色のすまし汁	ご飯 タラとじやがいものグラタン 枝豆とひじきのサラダ きのこのスープ	中華丼 ツナときゅうりのハンバンシーフカヌースープ	きのこカレー やわらかごぼうサラダ フルーツゼリー	マーボー丼 ボテサラ 実だくさんスープ
夕	ご飯 さつまいも豚キムチ みかん入り酢の物 ほうれん草の煮びたし	ご飯 さばのごまケチャップソース ほうれん草となめたけ和え物 里芋のうま煮	ご飯 そら おかず (豚のしょうが焼き) ゴマみそスープ	ご飯 そら おかず (コロッケ) せん切り野菜のすまし汁	ご飯 そら おかず (ハンバーグ) ビーフンスープ	ご飯 そら おかず (鶏肉のトマトソース) うすくず汁
11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	ご飯 お弁当 (鶏の天ぶら和風あん) レタスと卵のとりがらスープ	ご飯 豚肉とれんこんのオイスター炒め かぶとにんじんの甘酢漬け 吳汁	ご飯 揚げじやがいものそぼろ煮 ほうれん草となめたけ和え物 豆腐スープ	ご飯 ぶりのみそ漬け焼き りっちゃんサラダ ユーミータン	ご飯 津ぎょうざ かぶのさらだ ベーコンスープ	ご飯 さばの香味ソース 豆腐のカリカリじやこサラダ わかめと豚肉のスープ
夕	ほうとう風うどん 大根と油揚げのごま酢サラダ コーンシューまい	ご飯 しいらのミニエルタルタルソース 切り干し大根のピリ辛サラダ 炒り豆腐	ご飯 そら おかず (トンカツトマトソース) 中華コーンスープ	ご飯 そら おかず (豆腐ハンバーグ) 秋のみそ汁	ご飯 そら おかず (キーマカレー) きのこのスープ	ご飯 和風オムレツ 春菊の磯辺和え にらレバー炒め
11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	サンドイッチ フライドポテト 秋のにぎわいシチュー	ご飯 秋のあげだし豆腐 とりささ身の和え物 みそ汁(白菜、にら)	ご飯 エリンギハンバーグ ゴマネーズ和え 沢煮椀	ふきよせごはん 厚揚げの卵とじ リヤンパン まいたけとわかめのスープ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 サンマの蒲焼き 大根とわかめの梅おかか和え 肉団子クリームスープ
夕	豆乳ワンタン鍋 枝豆とキャベツサラダ のりぼてと	ご飯 タラのソテーカレートマトソース ポパイラダ 大根ポトフ	ご飯 そら おかず (白身魚フライ) ほうれん草スープ	ご飯 そら おかず (豚しゃぶサラダ) マカロニスープ	ご飯 そら おかず (唐揚げ) じゃがベえ汁	ご飯 お弁当 (豆腐ハンバーグ) なすのスープ野菜
11月30日(日)						
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト					バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	3色そぼろ丼 さつま芋サラダ あさり入り豆乳味噌汁					
夕	ご飯 鮭の柚子味噌焼き ひじきサラダ にらミンチ					