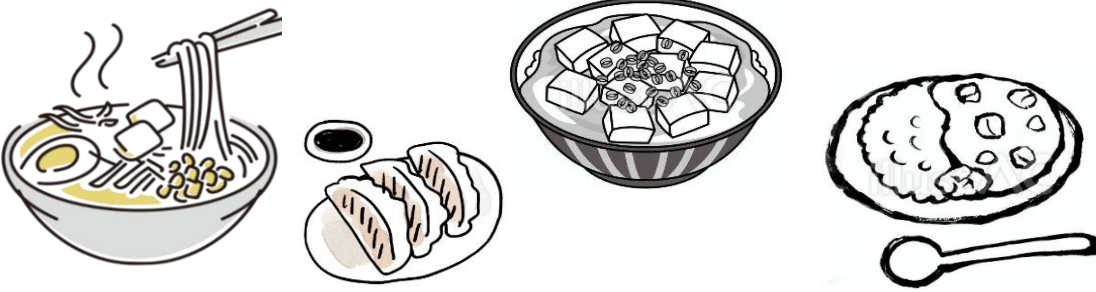
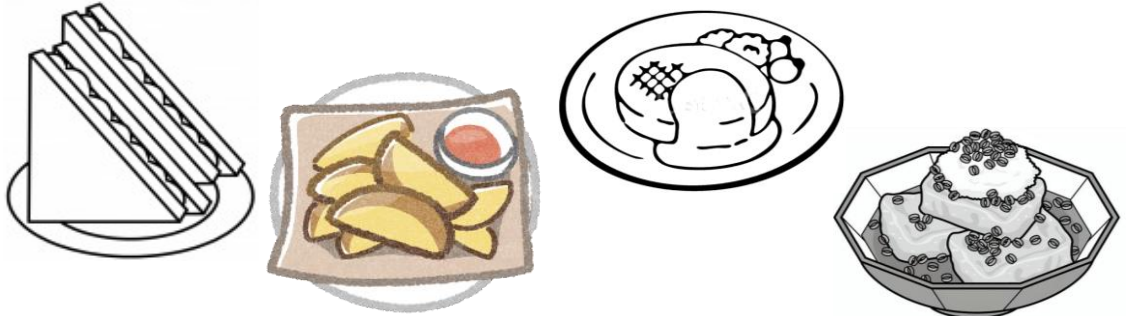


# 杉の郷 11月献立表

							11月1日(土)
朝 昼 夕							バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト 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 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)
	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト 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)	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト ご飯 さごしの柚子みそ焼き 納豆サラダ のっぺい汁	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト 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	ヴォールベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト 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	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト 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)	ヴォールベパン 野菜ジュース ヨーグルト ご飯 じゃがいもとツナのオムレツ かぼちゃのマッシュサラダ ギョニソスープ	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト にぎやかうどん 豆腐のミモザサラダ カニシューマイ
朝	親子丼 磯香あえ すまし汁(きのこ)	ご飯 鶏じゃが 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	ご飯 赤魚の煮つけ ちくわの味噌マヨネーズ和え きのこ入りスタンプレック
昼	ひじき入り春巻き じゃ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やし酢 五色のすまし汁	ご飯 タラとじゃがいものグラタン 枝豆とひじきのサラダ きのこのスープ	ご飯 中華丼 ツナときゅうりのバンバンジー ワカメスープ	ご飯 きのこカレー やわらかごぼうサラダ フルーツゼリー	ご飯 マーボー丼 ポテサラ 実だくさんスープ	ご飯 さつま芋コロッケ カリフラワーの卵サラダ 豆苗みそ汁
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	厚揚げのカレーそばろ井 ハムサラダ 春雨スープ
朝	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	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォールベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォールベパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォールベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	ご飯 お弁当 (鶏の天ぷらと風あん) レタスと卵のとりからスープ	ご飯 豚肉とれんこんのオyster炒め かぶとにんじんの甘酢漬け 呉汁	ご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 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 ユイミータン	ご飯 津ざようざ かぶのさらだ ベーコンスープ	ご飯 さばの香味ソース 豆腐のカリカリじゃこサラダ わかめと豚肉のスープ	ご飯 鶏肉となすのチリソース ツナおろしやっこ 豆苗スープ
夕	ほうとう風うどん 大根と油揚げのごま酢サラダ コーンシューマイ	ご飯 しいらのムニエルタルソース 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 そら おかず (鶏もも肉の西京焼き) うずら卵とえびのスープ	ご飯 和風オムレツ 春菊の磯辺和え にらレバー炒め
朝	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	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォールベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォールベパン 野菜ジュース 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	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 沢煮鮎	ご飯 ふきよせごはん 厚揚げの卵とじ リャンパン まいたけとわかめのスープ	ご飯 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	みそバターらーめん 胡瓜とハムの酢の物 えびシューマイ
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 タラのソーカレートマトソース ポパイサラダ 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) じゃがべえ汁	ご飯 お弁当 (豆腐ハンバーグ) なすのスープ野菜	ご飯 関東煮 小松菜おかかマヨネーズ和え 魚肉ソーセージのフリッター
朝	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						
昼	3色そばろ井 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						