

# 献立表

2018年11月1日 ~ 2018年11月15日

日付	朝食	昼食	3時おやつ	夕食
11/1 木	食パン カラフルスクランブルエッグ うまい菜のお浸し 飲むヨーグルト	ご飯 ほきのピザ風味焼き もやしのソテー ポテトサラダ 黄桃のコンポート	パイ饅頭	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き キャベツの香味和え
11/2 金	食パン カレーソテー スパゲッティサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 花野菜のガーリックソテー コールスロー	おはぎ(きなこ)	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 茄子の含め煮 いんげんのごま和え
11/3 土	胚芽食パン がんもの含め煮 オクラのお浸し 豆乳麦芽コーヒー	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のからし和え	シュークリーム	ご飯 さわらの生姜煮 大根のそぼろがけ しろなの柚子醤油和え
11/4 日	食パン マカロニの洋風煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 かれいの揚げ浸し さつま芋の煮物 青梗菜の和風和え みかん缶	セレクトジュース	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 白菜のマヨサラダ
11/5 月	黒糖食パン 厚揚げのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え 豆乳	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 海鮮シュウマイ 春雨サラダ マンゴー	ピーチゼリー	ご飯 中華スープ 鶏肉の玉葱ソース もやしの中華和え
11/6 火	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 小松菜としらすの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 お吸い物 さばの塩焼き かぶの味噌煮 白菜のゆかり和え	チョコパイ	ご飯 親子煮 きのこソテー ツナサラダ
11/7 水	食パン チーズスクランブルエッグ カリフラワーのごま和え コーヒー牛乳	<b>お祝い膳</b>	ピザまん	ご飯 めだいの煮付け もやしと豆苗の炒め物 しろなのわさびマヨ和え
11/8 木	マーブル食パン ポークビーンズ 青菜の生姜醤油和え 豆乳	ご飯 味噌汁 千草焼き 豆腐の星くず煮 三色ナムル	たい焼き	ご飯 ぶりの七味焼き 金平ごぼう ほうれん草のお浸し
11/9 金	食パン ハンペンの卵とじ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 ちゃんばん風炒め 大根の土佐煮 南瓜サラダ 抹茶ムース	スイスロール(珈琲)	ご飯 お吸い物 たらの漬け焼き カリフラワーのおかか和え
11/10 土	胚芽食パン 彩り豆腐 玉葱のサラダ 豆乳麦芽コーヒー	ご飯 鯡の竜田揚げ ぜんまい煮 ほうれん草の和え物 マンゴー・パイ	そば饅頭	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツの浅漬
11/11 日	食パン 野菜炒め みかん缶 牛乳	麦ご飯 お吸い物 鶏肉の香味ソース 大根と油揚げのみそ煮 うまい菜のごま和え	セレクトジュース	ご飯 ほきのみりん焼き じゃが芋のバター炒め 春菊とかにかまのサラダ
11/12 月	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 大根サラダ 豆乳	ご飯 パンプキンスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー フレンチサラダ	カスタードケーキ	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜のかにあんかけ 春雨サラダ
11/13 火	ご飯 海苔佃煮 野菜つみれの煮物 しろなのお浸し 飲むヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー チーズサラダ	肉まん	ご飯 中華風卵焼き ひじきの煮物 胡瓜の酢の物
11/14 水	食パン 豆腐のそぼろ煮 カリフラワーサラダ 豆乳麦芽コーヒー	ご飯 八宝菜 肉しゅうまい 中華サラダ 杏仁フルーツ	バナナクレープ	ご飯 中華スープ 鶏肉の味噌焼き いんげんのピーナッツ和え
11/15 木	マーブル食パン カラフルスクランブルエッグ 青菜のマヨサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 揚げ豆腐のきのこあんかけ 切干大根の炒め煮 小松菜の和え物	白い風船	ご飯 めだいの香味焼き しろなの煮浸し れんこんの辛子和え