

〇〇 2020年 11月 献立表 〇〇 【常食(1600)】

							1 (日)
							2 (月)
							3 (火)
							4 (水)
							5 (木)
							6 (金)
							7 (土)
							8 (日)
							9 (月)
							10 (火)
							11 (水)
							12 (木)
							13 (金)
							14 (土)
							15 (日)
							16 (月)
							17 (火)
							18 (水)
							19 (木)
							20 (金)
							21 (土)
							22 (日)
							23 (月)
							24 (火)
							25 (水)
							26 (木)
							27 (金)
							28 (土)
							29 (日)
							30 (月)
朝食	ご飯 みそ汁 (しめじ・白菜) はんぺんと野菜煮 トマト 甘酢漬	ご飯 みそ汁 (なめこ、玉ねぎ) さつまいもといちじの煮付 炒り卵 ごまみそ和え (ほうれん草)	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) 納豆 野菜炒め煮 しそ味ひじき	帆立の雑炊 若鶏の二色野菜巻き いんげんのたくたく煮 なめ茸	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) さんまの紅葉煮 きやべつ和え物 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (もやし・麩) 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え わかさぎの甘露煮	ご飯 味噌汁 (里芋・三つ葉) ひじきと大豆の煮付け 和し和え (サケフレック) ナス漬
昼食	コッペパン (ピーナッツ) ピーフシチュー サウザンサラダ 牛乳 柿 (1/4)	けんちんうどん タラモサラダ フルーツ缶 (みかん・りんご) 牛乳	◎すずらん・ひまわりリク キーマカレー アボガドと海老のサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳 福神漬 甘酢らっきょう	◎すずらん・ひまわりリク たらこスパゲッティ 春雨と肉団子のスープ ポテトサラダ びわ餅 牛乳	◎文化祭行事食 手作りピザ きのこのクリームスープ ポテトサラダ お楽しみデザート	食パン (ブルーベリー・ワー) ミネストローネ ほうれん草オムレツ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 牛乳 夏みかん缶	ご飯 白身魚のフライ 大徳寺なます フルーツ (リンゴ・1/6) 牛乳
夕食	ご飯 カレイの煮つけ なすの含め煮 くるみおえ (小松菜)	ご飯 カニ玉あんかけ わさび醤油和え べつたら漬	ご飯 おでん きのこの炊き合わせ 白菜漬	ご飯 焼き魚 ほうけ みそ田楽 春菊としめじの佃漬し	ご飯 ブリの生姜焼き ほうれん草のお浸し 切り干し大根煮	ご飯 豚肉と卵の中華風炒め カボチャとレーズンの甘露 キャベツの辛子和え	ご飯 焼きギョーザ きんぴら ゆかり和え
朝食	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 高野豆腐の含め煮 明太子 もろきゅう	ご飯 みそ汁 (小松菜・油揚げ) 刻昆布の炒め煮 お浸し (青梗菜) ちりめん佃煮	ご飯 みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) がんもの煮付け いんげんのおかか和え ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 納豆 きのこの油揚げの煮付け アサリと山菜の佃煮	ご飯 みそ汁 (里芋・あさつき) 車麩の煮付け 白花生 きやべつ浅漬	ご飯 みそ汁 (玉葱、油揚げ) ポイルウインナー 2本 スタックブルエッグ (レア) ほうれん草のごま和え	ご飯 みそ汁 (もやし、わかめ) ちりめん揚げと野菜煮 明太子 もろきゅう
昼食	◎すずらん・ひまわりリク ハヤシライス サラダ (海藻入り) 柿 (1/4) 牛乳	◎すずらん・ひまわりリク チャーシュー麺 ポテトサラダ 牛乳 ゆずムース	◎すずらん・ひまわりリク オムライス コンソメスープ やわらかごぼうサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳 アゼロゼリー	◎すずらん・ひまわりリク カレーうどん コンソメスープ フルーツ (バナナ) 牛乳	ご飯 酢豚 中華サラダ 柿 (1/4) 牛乳	コロッケパン ミネストローネ マカロニサラダ 牛乳 あわせゼリー	ご飯 ポークチャップ ニース風サラダ 牛乳 栗のムース
夕食	ご飯 鶏の照り焼き さつま揚げ 湯豆腐	ご飯 さわらの西京漬 鶏肉の佃煮 (郷土料理) もずくの酢の物	ご飯 鮭のちやんちゃん焼き 白和え 梅わり	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜とハムのソテー お浸し (小松菜・カニかま)	ご飯 マグロの山かけ 小松菜とハムのソテー 煮豆 (金時)	ご飯 青梗肉絲 (チヂミの肉) 中華サラダ 白菜の朝鮮漬	ご飯 みりん漬焼き (あじ) くるみおえ (小松菜) すいとん汁
朝食	カニ雑炊 ぜんまいの煮物 サラダ (小松菜・カニかま) 梅干	ご飯 みそ汁 (にら、卵) 魚河岸あげのなめこおろし煮 ブロッコリーのゴマ醤油和え しそ巻き	ご飯 味噌汁 (こまつな・舞茸) 五目煮 チンゲンサイのレモンドレ和 ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (なめこ・長ねぎ) コンビネーションオムレツ ごま和え (白菜) 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 (大根・玉ねぎ) 納豆 いわしのみぞれ煮 ブロッコリーの辛子和え	ご飯 みそ汁 (里芋、ねぎ) 糸昆布の炒り煮 ごま和え (いんげん) しそ巻き	ご飯 味噌汁 (キャベツ・ワカメ) 温泉卵 大根の煮付け ゆかり和え
昼食	松茸ご飯 けんちん汁 さんまの幽庵焼き ごま和え (白菜) フルーツ (みかん) 牛乳	森のきのこの和風スパゲッテ 冬瓜のコンソメスープ トマトサラダ 牛乳 フルーツ (バナナ)	五目寿司 すまし汁 (はんぺん) ひじきと野菜の豆腐揚げ 牛乳 アゼロゼリーFe	◎すずらん・ひまわりリク 焼きそば 株とアサリのスープ えびにらまん フルーツ (もも缶) 牛乳	ご飯 ハンバーグ (デミグラスソ) 目玉焼き 野菜サラダ 夏みかん缶 牛乳	コッペパン (ピーナッツ) クリームシチュー シーフードサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	ご飯 白身魚のポテマヨ焼き もずくの和え物 べつたら漬 フルーツ (みかん缶) 牛乳
夕食	◎すずらん・ひまわりリク ご飯 鶏のからあげ ワカメの酢の物 卵豆腐 (手作り)	ご飯 すき焼き風 温泉卵 柿なます	◎すずらん・ひまわりリク ご飯 さばの味噌煮 湯豆腐 クラゲの和え物	ご飯 カレイの甘酢あんかけ くわいとひじきのサラダ 里芋の煮ころがし	腎臓用ご飯 回鍋肉 (ホイコーロー) ザーサイ和え 玉葱とツナの和え物	ご飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 お浸し (青梗菜)	ご飯 さきみチーズかつ くるみおえ (小松菜) おかか煮
朝食	ご飯 みそ汁 (春菊・麩) さつまいもと野菜の煮付 ブロッコリーの胡麻和え キャラブキ	ご飯 味噌汁 (青菜・舞茸) 目玉焼き ポイルウインナー いんげんの生姜じょうゆ和え	ご飯 味噌汁 (大根・なめこ) ひじきと大豆の煮付け ピーナッツあえ (青菜) 山菜ホタテ	鮭雑炊 車麩と野菜の煮物 ゆずドレ和え (キャベツ) 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) 納豆 ちぎり揚げと野菜煮 しらすの佃煮	ご飯 味噌汁 (豆腐・ねぎ) 糸昆布の炒り煮 温泉卵 ポン酢和え	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) さんまの紅葉煮 三色和え ご飯にあう卵風味ソース
昼食	蟹チャーハン わかめスープ 枝豆シュウマイ りんご 牛乳	おきり込み 白和え ワッフル (マロン) 牛乳	◎カレーの甘辛選択 カレーライス 大根サラダ フルーツ (みかん) ヨーグルト	山菜とろろそば 洋風白和え 生どら (抹茶) 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 栗赤飯 すまし汁 (花魁・みつば) お刺身 (マグロ・サーモン) 天ぷら 筑前煮 柿なます ショートケーキ	サンドイッチ カボチャのスープ ポテトカップグラタン 野菜サラダ (和風ドレッシング) とちおとめゼリー 牛乳	ご飯 きりたんぼ鍋 (郷土料理) ナスとピーマンの味噌炒め お茶布林 牛乳
夕食	ご飯 チキンのバーベキューソース ワカメとトマトのポン酢和え 炒りおから	ご飯 焼きししゃも もずくの和え物 もつ煮	腎臓用ご飯 豚キムチ鍋 ワカメの酢の物 じゃがいもの味噌煮	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜のとこ煮 春菊としめじの佃漬し	ご飯 おでん 炒りおから ブロッコリーの辛し和え	ご飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツのゆずドレ和え 梅肉和え	ご飯 あじの明太マヨ焼き さつま芋の甘辛煮 ごまあえ (チンゲンサイ)
朝食	ご飯 みそ汁 (春菊・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け くるみおえ (小松菜) 山椒ちりめん	◎調理室清掃 (お弁当)					
昼食	◎調理室清掃 (お弁当)	ご飯 牛乳					ご飯 牛乳
夕食	ご飯 すいとん汁 みりん漬焼き (はがつお) やわらかごぼうサラダ						