



11月 献立表

	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)
朝食	ごはん 味噌汁 海苔入り卵焼き 小松菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 里芋そぼろ煮 オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムツ 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリー・かぼち ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 かいの照り焼き 茄子の田楽 吸物 洋ナシ缶	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のソテー えびとキャベツのサラダ ワインゼリー	ごはん 鶏の中華煮 ブロッコリー・サラダ 味噌汁 パイン缶	牛丼 白菜ゆかり和え さつま汁 フルーチェ	ごはん 鯖のごまだれ焼き がんもどき煮 吸物 みかん缶	キーマカレー 大根サラダ 中華スープ 福神漬け ヨーグルト	【郷土料理 岡山県】 デミカツ丼 冷奴柚子味噌かけ 素麺のばち汁 きびだんご	ごはん ぶりの西京焼き 青梗菜の梅肉和え 吸物 白桃缶
夕食	ごはん 豚と野菜の煮物 五目豆 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 柿の味噌漬け焼き カレー肉じゃが 冷奴 吸物	ごはん タラのオムライス 焼き 厚揚げ煮 胡瓜の酢味噌和え 吸物	ごはん 麻婆茄子 切干大根煮 インゲンの白和え わかめスープ	ごはん 筑前煮 焼きビーフン 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 昆布の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 柿の漬け焼き ふろふき大根 胡瓜の梅おかか 吸物	ごはん つくねの照り焼き 竹輪煮物 大根なます 味噌汁

	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 かき揚げ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも ブロッコリー・サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き ひじきと豆のサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大根と竹輪煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムツ 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん キノコ 山菜の煮物 味噌汁 コーヒーゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ 酢みそ和え 吸物 杏仁豆腐	ごはん ピザ 白菜とツナ煮 赤出汁 アチーズ風ムース	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜なめたけ和 吸物 パイン缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げ蓮根煮 味噌汁 バナナヨーグルト	【秋御膳】 さつまいもごはん 秋刀魚の梅煮 ブロッコリー・ナムル きのこ味噌汁 梨	わかめうどん 助六寿司 がめ煮 いちごムース	親子丼 さつま芋サラダ 中華スープ プリン
夕食	ごはん タラの野菜あんかけ 春雨炒め 南瓜サラダ 吸物	ごはん マスの外焼 角天の金平風煮 ほうれん草辛子和 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 茄子の金平風煮 なめ茸みぞれ和え 吸物	ごはん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐含め煮 もやしの生姜和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが クリームコロッケ 大根サラダ 吸物	ごはん 牛サイコロステーキ ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 丸天の煮物 インゲン白和え かき卵汁	ごはん タラの焼き南蛮漬け かき揚げカレーソテー 白菜のお浸し 味噌汁



	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 枵らのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 インゲンとウインナーのソテー 冷奴 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 ほうれん草わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 枵らの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん ミルフィーユカツ マカロニサラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん タラの山椒焼き 炒り豆腐 吸物 洋ナシ缶	ごはん ハンバーグ 南瓜サラダ 味噌汁 夏みかん缶	ごはん カイのムニエル 茶碗蒸し 味噌汁 パイン缶	ごはん 蒸しどり 南瓜の煮物 味噌汁 バナナヨーグルト	食パン カレーコロケ 大根サラダ グリーンピースポタージュ フルーツカクテル	ごはん 鶏のから揚げ 茄子味噌煮 わかめスープ みかん缶	【誕生日メニュー】 握りずし 鶏肉の八幡巻き 枵らの梅肉和え 吸物 ケーキ	【誕生日メニュー】 握りずし 鶏肉の八幡巻き 枵らの梅肉和え 吸物 ケーキ
夕食	ごはん えび団子のフリソース 五目豆 もやしのゆかり和え 吸物	ごはん 鶏肉のオーロラソース焼き じゃが芋の煮物 野菜サラダ 味噌汁	ごはん 麻婆風春雨 厚揚げ小松菜煮 カリフラワー甘酢和え 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め さつま芋昆布煮 胡瓜の酢味噌和え 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 竹輪煮物 スパサラ かき卵汁	炊き込みご飯 肉豆腐 里芋柚子味噌かけ なます 吸物	ごはん 豚と野菜の煮物 ポテトサラダ 金平ごぼう 味噌汁	ごはん 肉団子の酢豚風 ほうれん草煮浸し 卵豆腐 味噌汁	ごはん 肉団子の酢豚風 ほうれん草煮浸し 卵豆腐 味噌汁

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	管理栄養士の 一言メッセージ♪	
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き ほうれん草なめ茸和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 インゲンのピーナツ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムレツ ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 豆乳がんもの煮物 枵らのおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 豆乳がんもの煮物 枵らのおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《11月の旬の食材》 白菜、人参、ゆず、洋ナシ、柿 カリフラワー、ブロッコリー、里芋、さつま芋
昼食	ごはん マスの黄金焼き ひじき煮 吸物 柿	ごはん 豚肉の塩だれ炒め なめ茸みぞれ和え 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん アジフライ 五目豆 味噌汁 梨ゼリー	ごはん おでん鍋 カリフラワー甘酢和え 中華スープ ヨーグルト	ごはん 太刀魚の蒲焼 芋天 かき卵汁 黄桃缶	ごはん 肉野菜炒め 青梗菜梅肉和え わかめスープ パイン缶	ごはん 肉野菜炒め 青梗菜梅肉和え わかめスープ パイン缶	《岡山県の郷土料理》 揚げたてのとんかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶり「おかやまデミカツ丼」。岡山市の老舗「味司野村」の創始者が考案したといわれています。東京のホテルのデミグラスソースの味に感動した創業者が、自分のお店でも活用できないかと考えたそうです。
夕食	ごはん チリソテー 焼きビーフン 小松菜白和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 カリフラワーカレーソテー 春雨サラダ 吸物	ごはん つくね煮 昆布の煮物 胡瓜の酢物 吸物	ごはん タラの漬け焼き 茄子の甘酢炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 筑前煮 高野豆腐含め煮 白菜カボスと和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 春雨炒め さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 春雨炒め さつま芋サラダ 味噌汁	《岡山県の郷土料理》 揚げたてのとんかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶり「おかやまデミカツ丼」。岡山市の老舗「味司野村」の創始者が考案したといわれています。東京のホテルのデミグラスソースの味に感動した創業者が、自分のお店でも活用できないかと考えたそうです。

