

11月の予定献立

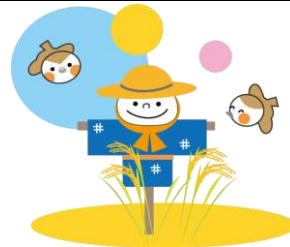
月

火

水

木

金



1日

2日

麦ご飯
みそ汁
ホッケの塩こうじ漬け
肉じゃが

精白米、押麦
木綿豆腐、大根、えのき、
大根菜
ホッケ
大葉、赤がり
じゃが芋、牛肉、人参、玉葱、
白滝、グリーンピース

ご飯
スープ
豚肉ときのこのキムチ炒め
くらげの中華和え
果物

精白米
木耳、青梗菜、白ごま
豚肉、もやし、玉葱、白菜、キムチ、
竹の子、しめじ、エリンギ、にんにくの芽
くらげ、コーン、赤パプリカ、
胡瓜、水菜
みかん

5日

6日

7日

8日

9日

パン
ポトフ
マカロニサラダ
～バジル風味～
果物

栗ご飯
すまし汁
豚肉の辛味焼き
切干大根の炒め煮

精白米、くり、黒ごま
豆麩、湯葉、三つ葉
豚肉
／サラダ菜、糸唐辛子
切干大根、高野豆腐、油揚げ、
人参、ひじき、インゲン

ご飯
春雨スープ
タラの唐揚げ
～野菜あんかけ～
もやしと青梗菜の
ザーサイ和え

精白米
春雨、乾椎茸、万能葱
タラ、エリンギ、玉葱、木耳、
赤・黄パプリカ、竹の子、絹さや
もやし、青梗菜、人参、白ごま、
ザーサイ

オムライス
～トマトソース～
飲み物
シーザーサラダ
果物

精白米、卵、鶏肉、玉葱、
しめじ、マッシュルーム、トマト
牛乳
エンダイブ、ロメインレタス、レタス、
クルトン、粉チーズ
※シーザーサラダドレッシング
巨峰

五目うどん
きな粉ポテト
柚子和え

うどん、豚肉、玉葱、椎茸、
ほうれん草、人参、ささがきごぼう、
板かまぼこ、万能葱
※一味唐辛子
じゃが芋、きな粉
大根、大根菜、柚子

12日

13日

14日

15日

16日

五穀ご飯
ワカメスープ
八宝菜
ひじきの中華和え
デザート

和風スパゲッティ
飲み物
南瓜サラダ
果物

スパゲッティ、ベーコン、しめじ、
えのき、椎茸、玉葱、鷹の爪、
大葉、刻みのり
飲むヨーグルト(ブルーネ)
南瓜、胡瓜、枝豆、
サラダ菜
パイン

麦ご飯
かきたま汁
生姜焼き
小松菜のピーナッツ和え

精白米、押麦
卵、木綿豆腐、絹さや
豚肉、玉葱、キャベツ、パセリ、
ミニトマト
※マヨネーズ
小松菜、人参、白菜、
焼きちくわ、ピーナッツ

ピビンバ
コムタン風スープ
チョレギサラダ
果物

精白米、牛肉、ほうれん草、
人参、もやし、ぜんまい
大根、えのき、しめじ、あさり、
万能葱
レタス、水菜、海藻ミックス、
韓国のり、糸唐辛子
※チョレギドレッシング
キウイフルーツ

パン
スープ
白身魚の
香草焼き
カラフルサラダ
デザート

レーズンパン、塩パン
セロリ、キャベツ、ベーコン、パセリ
カレイ、粉チーズ、パセリ
／付：じゃが芋と玉葱のフイオン煮、
人参グラッセ
サニーレタス、胡瓜、赤・黄パプリカ
※柑橘ドレッシング
いちごみるくプリン

19日

20日

21日

22日

23日

五穀ご飯
みそ汁
フライの盛り合わせ
梅肉和え

ご飯
スープ
蒸し魚の
薬味ソースがけ
春雨のごまだれサラダ
デザート

精白米
竹の子、木耳、絹さや
赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、
長葱、三つ葉
春雨、胡瓜、ロースハム、もやし、
サラダ菜
桃まん

パン
ミネストローネ
ポークソテー
～ハニーマスタードソース～
ペビーリーフのサラダ
デザート

豆パン
ABCマカロニ、大豆、玉葱、インゲン
豚肉
／小松菜と人参とコーンのソテー、
ポイルポテト
ペビーリーフ、エンダイブ、トレビス
※白フレンチドレッシング
ヨーグルト

鶏の照り焼き丼
具沢山汁
辛子和え
果物

精白米、鶏肉、白ごま、錦糸卵、
かいわれ大根、紅生姜
里芋、人参、突きこんにゃく、
椎茸、絹さや
ほうれん草、白菜、しめじ、油揚げ
りんご

勤労感謝の日

26日

27日

28日

29日《お楽しみメニュー》

30日

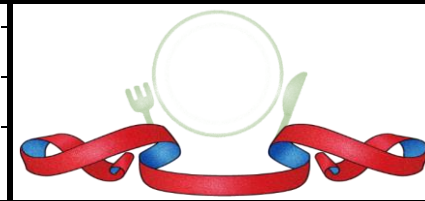
麻婆ラーメン
大根サラダ
フルーツカクテル

パン
彩り野菜の
ホワイトシチュー
サラダ
果物

ソフトフランス、バターロール
鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、
マッシュルーム、南瓜、フロッコリー
ロメインレタス、リーフレタス、
赤・黄パプリカ
※オニオンドレッシング
バナナ

十六穀ご飯
きのこのすまし汁
サバの味噌焼き
生姜酢和え

精白米、十六穀米
椎茸、白舞茸、しめじ、
三つ葉
サバ
／白髪葱、しし唐
小松菜、白菜、人参、えのき、
生姜



麦ご飯
根菜のみそ汁
すき焼き
おろしなめ茸

精白米、押麦
人参、レンコン、ささがきごぼう、
油揚げ、大根菜
牛肉、玉葱、白菜、焼き豆腐、
白滝、乾椎茸、春菊、生麩
オクラ、大根、えのき