

R6年11月献立表

*事業所によってはおやつ提供あり

日付	11月01日(金)					11月02日(土)			
朝						御飯 ウイナーソー 白菜と青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・わか) 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	
昼						炊き込み御飯 銀だら照り焼き 付)わか 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(ほうれん草・おつゆ)		御飯 丼のカレー 付)アロココ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コンソメスープ	
夕						御飯 鶏肉と葱の塩炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え		御飯 黒豆の幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいいん)	
日付	11月03日(日)	11月04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)		
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)大根おろし しろなのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・わか) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 お味噌汁 付)アロココ わかめのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉) 牛乳	御飯 ほうろく 付)きぬさや 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳		
昼	御飯 たらこの煮付け 付)わか チンゲン菜の信田煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 フライ二種盛り(ヒレ・ホタテ) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ・わか)	御飯 鶏肉のトマトソース 付)キャベツ 付)アロココ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	御飯 ホーロー 付)キャベツ マロニエ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)	御飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 鶏肉の香味焼き 付)アロココ 付)アロココ 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ 付)キャベツ 付)いんげん・トマト かぼちゃの甘煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)		
夕	御飯 鶏肉のみそマネー焼 付)アロココ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬(白菜)	御飯 豚肉としめじのオムライス 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	御飯 ミートローフ 付)アロココ 付)アロココ フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 白身魚の外巻き焼 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいいん)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物		
日付	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)		
朝	食パン・ジャム じゃが芋とツナの炒め物 畑菜のサラダ コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム) 牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(白菜) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし わかしの香味和え たいみそ みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 和風ミートローフ 付)アロココ 付)アロココ みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(アロココ・うずまき麩) 牛乳		
昼	きのこカレー ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かき揚げの生姜煮 付)わか ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)アロココ 付)アロココ ひじきの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・わか)	海鮮ちゃんぽん 貝 焼売 アロココの中華和え	御飯/みそ汁(豆腐・貝割) 鶏肉のバター醤油ソース 付)いんげん・甘煮人参 刺身盛り合わせ(まぐろ・キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ))	御飯 赤魚の照り焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・わか)	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁		
夕	御飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなのお浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 太刀魚のねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆	御飯 フライの二種盛り(アロココ・ヒレ) 付)アロココ 付)アロココ フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	御飯 さばのみそ焼き 付)わか 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(パイナップル) あみえび佃煮		
日付	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)		
朝	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬) みそ汁(さつま芋・わか) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ) 牛乳	御飯 和風丼 付)アロココ 付)アロココ キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 わかしの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 ウイナーソー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 アロココのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ わかしの香味和え のり佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳		
昼	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)アロココ 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き 付)アロココ アロココのお浸し フルーツ缶(マンゴー) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 白身魚の照り焼き 付)小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の外巻き焼 付)アロココ 付)アロココ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーマン和え みそ汁(豆腐・わか)	◎紅葉狩り◎ 炊き込みみそ汁の御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 付)アロココ 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 豚肉のオムライス炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(春雨・わか)	御飯 白身魚の塩焼き 付)アロココ 付)キャベツ 付)キャベツ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・アロココ)		
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいいん)	御飯 豚肉のホーロー炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしの炒め フルーツ缶(パイナップル)	御飯 かき揚げの揚げ浸し 付)アロココ 付)アロココ 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 ピーマン炒め いんげんとアロココの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス	御飯 アロココの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵		
日付	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)		
朝	御飯 フィッシュバーグ 付)しろな カリフラワーサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 アロココとアロココの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 お味噌汁 付)アロココ 付)アロココ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 ピーマンとアロココのソーテー ほうれん草とアロココの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・わか) 牛乳		
昼	かき揚げそば ほうれん草のなめたけ和え 柿ゼリー	御飯 鮭のチャップ焼き ひじきの煮物 ★季節の果物★ お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 付)いんげん・人参 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(アロココ・かまぼ) みそ汁(しろな・玉葱)	御飯 ハンバーグ 付)アロココ 付)アロココ 付)アロココ 付)アロココ 付)アロココ コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 白身魚の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 豚肉入りにら玉 付)アロココ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)		
夕	御飯 さばの塩麹焼き 付)いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 お味噌汁 付)アロココ 付)アロココ 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 白身魚のピーマン焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アロココ 付)アロココ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのごま醤油焼き 付)いんげん 付)キャベツ 付)キャベツ 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もすく酢	御飯 アロココ 付)キャベツ 付)キャベツ 付)キャベツ 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	御飯 黄金かき揚げの焼き浸し 付)ほうれん草・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え		