

週間メニュー表

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加)

							11月1日(日)
朝							コーンクリーム煮 ナポリタン ＊パン ＊牛乳
昼							親子丼 白菜とちくわの煮浸し 柚子もずく ＊御飯(160) ＊汁物
夕							あじ塩麹焼(付:おろし) 里芋の煮物 春菊と人参の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物
	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝	和風鶏団子 菜の花の辛し和え ＊御飯(160) ＊牛乳	高野豆腐の卵とし ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	ポトフ いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳	えび団子と里芋の煮物 トマトとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳	八幡巻 キャベツの和え物 ＊御飯(160) ＊牛乳	炒り豆腐 ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	炒り卵 ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳
昼	さんまかつお節煮(付:イグサ) 若竹煮 オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	若鶏のねぎ塩焼き(付:マッシュ) 三色パプリカと揚げ茄子のみそ炒め 白菜と人参の和風煮 ＊御飯(160) ＊汁物	ぶり大根(付:ねぎ) きんぴらごぼう キャベツとちりめんの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	さわら西京風味噌焼(付:梅和え) かぶのカニあんかけ 青菜のツナ和え ＊御飯(160) ＊汁物	煮込みハンバーグ(付:ブロッコリー) 無水ラタトゥイユ 三色和風ピクルス ＊御飯(160) ＊汁物	白身魚のピカタ(付:グリン) 白菜とマカロニのクリーム煮 きのこのバター醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	焼きちゃんぽん かに焼売 ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物
夕	ホイコーロー ブロッコリーのねぎ塩炒め 彩りナムル ＊御飯(160) ＊汁物	鰯の煮つけ(付:人参) 野菜のつくね巻き(人参) 胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊汁物	照り焼チキン(付:ブロッコリー) さつま芋のミルクバター 春雨の中華サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	まろやかポークカレー ハムカツ 野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	赤魚煮つけ(付:ねぎ) 無水じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物	豚肉の塩麹焼き(付:イグサ) さつま芋の彩り煮 カリフラワーのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	メンチカツ(付:キャベツ) 里芋のごま味噌煮 小松菜のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝	はんぺんの含ませ煮 きゅうりとツナの酢の物 ＊御飯(160) ＊牛乳	肉じゃが 菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	ツナマヨオムレツ トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳	豆腐の肉味噌がけ 青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊牛乳	卵とし 胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊牛乳	野菜と豚肉の旨煮 いんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊牛乳	マカロニグラタン(鶏肉入り) かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳
昼	ハニーマスタード ｷｷﾝ(付:ﾏｯｼｭﾍﾟﾂ)ﾄ キャベツハムソテー かに風味ﾊﾞｰｸﾞ ﾃﾞｻﾗﾀﾞ ＊御飯(160) ＊汁物	さば味噌煮(付:ｵｸﾗ) 刻み昆布煮 みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	鶏のチリソース 中華風白菜炒め インゲンの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	にしん照り煮(付:人参) 蓮根のピリ辛炒め カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	ハヤシライス ほうれん草ベーコンソテー キャベツのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	赤魚の竜田揚げ(付:ｷｷﾝ) 春雨のカレーそぼろ炒め 柚子なます ＊御飯(160) ＊汁物	三種の海鮮丼 ブロッコリーと揚げ豆腐の塩餡かけ ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物
夕	助宗たら生姜煮(付:ｷｷﾝ) かぼちゃのそぼろ煮 モロヘイヤの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	豚バラ大根 マロニーと野菜の煮物 ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	沖ひらす煮つけ(付:ｷｷﾝ) 切干大根の炒め煮 ほうれん草卵の花柚子風味 ＊御飯(160) ＊汁物	豚肉の生姜焼き(付:ｷｷﾝ) 大根とちくわの照煮 オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	マス旨塩焼(付: ｶｷ) 鶏肉と大豆の味噌煮 ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	グリルチキンスライス(付:ﾌﾞﾛｯｺﾘ) 白菜と油揚げの煮浸し ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	かに玉 なすの中華炒め キャベツのじゃこ和え ＊御飯(160) ＊汁物
	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝	ツナじゃが煮 インゲンのピーナッツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	エビつみれと冬瓜の煮物 K切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	プレーンオムレツ トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳	蓮根とちくわの照り煮 白菜のわさび醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳	炒り豆腐 菜の花お浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	大豆とｷｷﾝのﾄﾏﾄﾘｰｽ煮 青菜のツナ和え ＊パン ＊牛乳	炒り卵 胡瓜とわかめの酢味噌和 ＊御飯(160) ＊牛乳
昼	さんまかつお節煮(付:切昆布) S)筑前煮 柚子もずく ＊御飯(160) ＊汁物	豆腐入りミートローフ 白菜とｶｷのｸﾘｰﾑ煮 パプリカのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	鯖の照り焼(付: ｶｷ) かぼちゃ煮 キャベツのお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	中華丼 豚肉と玉子の中華風炒め ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	ぶりみぞれ揚げ(付:ｵｸﾗ) 牛蒡ピリ辛和え 金時煮豆 ＊御飯(160) ＊汁物	ソース焼きそば えび焼売 彩りナムル ＊汁物	めばるの西京焼き(付: 絹さや) ポテトの炒め煮 モロヘイヤの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物
夕	揚げ鶏とオクラのみぞれ和え 豆腐の炒り煮 春雨の中華サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	たらのチーズ衣焼き(付:ｸﾞﾗｯﾁ) 無水じゃがいものそぼろ煮 きのこのバター醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	肉じゃが ハムカツ ナムル ＊御飯(160) ＊汁物	黄金カレー煮付け(付:ｲﾝｹﾞﾝ) 和風鶏団子 ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊汁物	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 柚子味噌餡(付:人参) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾌｹの洋風煮 Mいんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	あじハーブ衣焼き(付:ｲﾝｹﾞﾝ) 冬瓜の含め煮 菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	ロールキャベツ(付:ｸﾞﾗｯﾁ) 無水ラタトゥイユ かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	赤魚揚げ煮 オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊牛乳	野菜のつくね巻き(人参) お豆の彩りサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	鶏肉とブロッコリーの和え物 いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳	明太だし巻玉子 菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	鶏肉と大根の煮物 カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	トマトオムレツ キャベツのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	白菜と厚揚げの豆乳煮 ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳
昼	豚バラ焼き肉 冬瓜のカニ風味あんかけ ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	梅しそ巻アジフライ(付:キャベツ) 里芋の煮物 みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	家常豆腐 茄子うま煮 彩り野菜のごま風味和え ＊御飯(160) ＊汁物	白身フィッシュ＆牛肉入りコロッケ(付:キャベツ) 魚肉ソーセージ入り野菜ビーフン チンゲン菜煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物	牛丼 ほうれん草と麩のお浸し カリフラワーのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	ぶり大根(付:キャベツ) かぼちゃのそぼろ煮 柚子もずく ＊御飯(160) ＊汁物	にしん照り煮(付:イタダキ) 大根とちくわの味噌炒め 春雨の中華サラダ ＊御飯(160) ＊汁物
夕	鯖の塩焼(付:大根おろし) ピーマンの当座煮 カリフラワーのマリネ ＊御飯(160) ＊汁物	グリルチキン(タンドリー)(付:ブロッコリー) 春雨と野菜の中華炒め ゆず白菜 ＊御飯(160) ＊汁物	白身魚のピカタ(付:グリン) ほうれん草ベーコンソテー ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	ポークジンジャー(付:ブロッコリー) きんぴらごぼう トマトとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	赤魚煮つけ(付:キャベツ) さつまいもの彩り煮 ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	麻婆茄子 厚揚げの肉ニラあんかけ ナムル ＊御飯(160) ＊汁物	チキンカツ 野菜炒め ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物
	11月30日(月)						
朝	はんぺんの含ませ煮 根菜サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳						
昼	ビーフカレー じゃがいもコロッケ 野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物						
夕	和えとひじきのハッパ-グ(付:菜花) 筑前煮 春菊と人参の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物						