

献立表

期 間:2024/11/1~2024/11/30

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
朝食							食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンパ 仔ツグ キャベツの柚子和え 牛乳 バナナ
昼食							赤飯 鯉のたたき ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 鶏肉の海苔塩から揚げ チンゲン菜の梅酢和え ねぎとしめじのスープ
夕食							米飯 煮込みハンバーグ 春雨サラダ コーンポタージュ	米飯 凝製豆腐 しろ菜の生姜和え 味噌汁
3時							パインムース	マロンカステラ
	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 白菜のサラダ 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(しその実漬) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ マカロニサラダ 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) カリフラワーのサラダ 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 大豆サラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 大根の煮物 牛乳 ミックスフルーツ缶	
昼食	米飯 白身魚のチーズ焼き ワカメサラダ コーンポタージュ	米飯 海老ミックスフライ 春菊のピーナツ和え 味噌汁	ハヤシライス 三度豆の胡麻和え 蓮根の甘酢炒め	米飯 豚肉の卵とじ コーンコロッケ 味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 大根の酢の物 卵スープ	ふりかけご飯(半量) 豚骨ラーメン 春菊とかにかまの中華和え 春巻き	*健康米・緑米 緑米入りごはん 豆腐の挽肉包み揚げ ぜんまい煮 味噌汁	
夕食	米飯 つくね風 春雨中華ドレ和え 味噌汁	米飯 鶏肉となす炒め ほうれん草のうの花和え 味噌汁	米飯 鯉の西京焼き カリフラワーのサラダ 清汁	米飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 照焼き豆腐ハンバーグ 胡麻醤油和え 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ ツナポパイサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉の醤油麹炒め 茄子の田楽 清汁	
3時	りんごゼリー	ミニたい焼き	チョコチップクッキー	バナナムース	小麦饅頭	長崎カステラ	抹茶ようかん	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーベーコンポテト 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(ツボ漬) ブロッコリーのマスタード和 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト マンゴー缶	パンパ 仔ツグ 春雨サラダ 牛乳 りんご	
昼食	米飯 鶏肉のオイマヨ炒め 南瓜のえびあんかけ コンソメスープ	*鮭の日* 鮭ちらし寿し さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え 赤だし	米飯 肉団子の甘酢 三度豆サラダ ねぎとしめじのスープ	ふりかけごはん(ゆかり)(半量) 肉うどん ジャーマン南瓜 ほうれん草のごま和え	米飯 チーズオムレツ 大根サラダ 南瓜スープ	米飯 白身魚のレモン塩麹焼き もやしの胡麻醤油和え かきたま汁	米飯 和風煮込みハンバーグ 長芋とオクラの梅和え 味噌汁	
夕食	米飯 白身魚の天ぷら キャベツの明太ドレ和え ワカメスープ	米飯 韓国風厚揚げの炒め物 麻辣サラダ ワンタンスープ	米飯 タラの山椒煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米飯 白身魚の生姜焼き 青梗菜のソテー 味噌汁	米飯 大豆ミート麻婆豆腐 チョップサラダ わかめスープ	米飯 和風チャプチェ 海藻サラダ 中華スープ	米飯 白身魚の天ぷら しろなの錦糸和え 味噌汁	
3時	マロンあんパイ	紅茶ケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	しっとり饅頭(黒糖)	マーブルケーキ(1/2)	もみじ饅頭	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝食	バターロール はちみつ キャベツのソテー 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	米飯 漬物(桜漬) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト みかん缶	米飯 漬物(ツボ漬) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パイン缶	卵雑炊 キャベツのお浸し 牛乳 バナナ	
昼食	米飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の土佐和え 清汁	ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン しろ菜の沢庵和え イチゴゼリー	米飯 ホキの甘辛焼き 春雨の中華和え 味噌汁	米飯 白身魚のカレームニエル 小松菜の香味和え コンソメスープ	*郷土料理*静岡・三重・愛知* 高浜とりめし 味噌カツ 煮あえ 八杯汁	玉子丼 カリフラワーとウインナーのバター炒め 三度豆サラダ	米飯 なす入り酢鶏 拌三絲 中華スープ	
夕食	米飯 豚肉の葱生姜ポン酢炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 白身魚のから揚げ 白菜の2色和え 味噌汁	米飯 豚肉のソース炒め マカロニサラダ 卵スープ	米飯 鶏肉のパン粉焼き しろ菜の煮浸し 味噌汁	米飯 白身魚の山椒焼き チンゲン菜のサラダ 野菜スープ	米飯 豆腐お好み焼き 玉葱サラダ 野菜スープ	米飯 鯉のくわ焼き 春菊のごまあえ 味噌汁	
3時	今川焼	マロンあんパイ	しっとり饅頭(吹雪)	抹茶バームクーヘン	桃ヨーグルト	黒糖ケーキ	曲がり煎餅	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ ポークビーンズ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	米飯 漬物(赤かっぱ) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム カリフラワーと卵の炒め物 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 青梗菜のクリーム煮 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 春雨サラダ 飲むヨーグルト バナナ	鮭雑炊 ブロッコリーとコーンの炒め物 牛乳 ミカン缶	
昼食	米飯 白身魚のいら玉焼き もやしのソテー 味噌汁	米飯 鯖の味噌漬焼き 白菜と春菊の土佐酢和え 清汁	米飯 厚揚げとエビのチリソース煮 ブロッコリーサラダ 清汁	米飯 豚肉となすの味噌炒め 高野豆腐の吉野煮 清汁	*郷土料理*静岡・三重・愛知* ふりかけごはん パンブー焼きそば 大根の煮物 みそ汁	米飯 白身魚の甘酢あんかけ しろ菜の中華和え 味噌汁	秋の味覚カレー ハムサラダ 春雨の炒め物 福神漬	
夕食	米飯 豚肉とピーマン炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎソースかけ 小松菜サラダ 味噌汁	米飯 ぶりの生姜焼き 大根の梅肉和え わかめと人参のスープ	米飯 揚げ魚の香味ソース 南瓜含め煮 みそ汁	米飯 かに玉 ピーマン炒め わかめスープ	米飯 鶏肉の照り焼き 白菜の山吹和え 清汁	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き もやしの中華和え 味噌汁	
3時	野菜カステラ	バタークッキー	バームクーヘン	ももゼリー	ブドウムース	シュークリーム	おかしなバナナ	