



# 11月分献立表



	月	火	水	木	金	土
選択食					1日	2日
通常献立					A: ほっけのホイル焼き B: 八宝菜 ご飯 肉団子の甘酢あん 大根サラダ 中華スープ	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉の唐揚げ 松茸ご飯 蒸し茄子 ほうれん草の白和え 味噌汁
おやつ					おかしなバナナ	シュークリーム
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	A: 白身魚の更紗あんかけ B: 香味野菜炒め	A: 鮭の塩焼き B: 鶏肉の治部煮	A: 海老チャーハン B: 肉団子のブラウンシチュー煮	A: 赤魚の甘辛煮 B: 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	<b>長寿ご飯の日</b>	<b>ネギトロとろろ丼定食</b>
通常献立	ご飯 蓮根の海苔金平 アスパラのマヨ和え お吸い物	ご飯 いんげんの胡麻炒め 茄子の生姜和え 味噌汁	ご飯 (B) キャベツのコンソメ煮 大根サラダ トマトスープ (A) ・みかん缶 (B)	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 鯖のきのこバター醤油焼 高野と野菜の炒り煮・二色浸し 赤だし	ネギトロとろろ丼 揚げ出し豆腐 かぶの甘酢柚子和え 赤だし豚汁・デザート
おやつ	やわらかおかき	鯛焼きクリーム	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	蒸しきんつば
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 鯖の味噌マヨ焼き B: 親子丼	A: 太刀魚の和風ムニエル B: 煮込みハンバーグ	A: ほっけの七味焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 鯖の梅煮 B: 豚肉の生姜焼き	A: ぶり大根 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め
通常献立	ご飯 (A) 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のわさび和え お吸い物・漬物 (B)	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き茄子 アスパラのお浸し 味噌汁	ご飯 ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ
おやつ	南瓜饅頭	厚切りカットバウム	黒胡麻饅頭	手作りおやつ	酒饅頭	ぼんせん
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 赤魚の照り焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	A: カレイの煮付け B: 牛肉と茄子の炒め物	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	A: 鯖のクリームソースがけ B: 牛肉のあっさり炒め	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 焼きそばのトロトロ玉子のせ
通常献立	ご飯 鯖の香り味噌焼き 飛騨のいとこ煮・胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋短冊 味噌汁	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐サラダ お吸い物	ご飯 アスパラベーコン炒め ごぼうサラダ コンソメスープ	菜飯ご飯 (B半量) きつまいもの甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 お吸い物
おやつ	カスタードケーキ	薄皮利休	ミニショコラマフィン	やわらかおかき	手作りおやつ	どら焼き
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: ほっけの照り焼き B: 牛肉のすき煮	<b>霜月膳</b>	A: 鯖のムニエル B: チキンカレー	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鱈の蒲焼 B: 豚大根	A: ホキのゆず香煮 B: 鶏肉の南部焼き
通常献立	ご飯 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁	栗ご飯 鯖のホイルちゃんちゃん焼き 菊菜の煮浸し・ごぼうの胡麻酢和え きのこの玉子とじ汁・デザート	ご飯 (A) 和風サラダ ヨーグルト コンソメスープ (A) ・漬物 (B)	ご飯 (半量) ちゃんぽん 海老焼売・もやしのナムル 杏仁豆腐	ご飯 竹輪の金平 しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物 (半量)
おやつ	田舎饅頭	牛乳ケーキ	プリン	フルーツ	紫芋饅頭	ミニいちごマフィン