

## 献立一覧

2021/11/1

| 日付    | 朝食   | 昼食  | 夕食   | 間食        |
|-------|--|---|--|-----------|
| 11月1日 | ごはん<br>根菜の味噌汁<br>ニラ玉<br>ひじきの炒め煮<br>ふりかけ                | ごはん<br>さつまいもの味噌汁<br>豚肉のソテー柚子ソース<br>コリコリサラダ<br>小松菜の煮浸し | ごはん<br>えのきと人参のすまし汁<br>筑前煮<br>ゴマみそ和え<br>かつぱ漬                    | みそまんじゅう   |
| 11月2日 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>がんもの含め煮<br>きゅうりのもろみ和え<br>ふりかけ         | ごはん<br>ふとわかめのすまし汁<br>牛肉のつけ焼き<br>トマトサラダ<br>里芋のごまよごし    | ごはん<br>切り干しの味噌汁<br>赤魚の南蛮漬<br>かぼちゃサラダ<br>昆布佃煮                   | フレンチトースト  |
| 11月3日 | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>ウインナー炒め<br>ピーマンのツナ和え<br>ふりかけ         | ごはん<br>のっぺい汁<br>サケの西京焼き<br>三色ナムル<br>くだもの              | ごはん<br>玉葱の味噌汁<br>おでん<br>小松菜のおかか和え<br>大豆甘煮                      | さつまいも蒸しパン |
| 11月4日 | ごはん<br>里芋の味噌汁<br>さつま揚げ煮<br>山芋の梅肉あえ<br>海苔佃煮             | ごはん<br>コンソメスープ<br>チキンのピザ焼き<br>スパゲティサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト | ごはん<br>なすと油揚げのみそ汁<br>焼き魚<br>とりじゃが煮<br>たくあん漬                    | チョコプリン    |
| 11月5日 | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>キャベツとちくわの卵とじ<br>きゅうりのなめ茸あえ<br>ふりかけ | ごはん<br>春菊の味噌汁<br>鶏肉明太とろろ焼き<br>りんごサラダ<br>黒糖ゼリー         | ごはん<br>ささみと小松菜のすまし汁<br>魚の七味焼き<br>みそマヨ和え<br>はりはり漬               | 卵サンド      |
| 11月6日 | ごはん<br>白菜の味噌汁<br>たまご焼き<br>人参ごまネーズ<br>牛乳                | 麦ごはん<br>かき玉汁<br>魚の甘露煮<br>大豆サラダ<br>くだもの                | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>すき焼き風煮<br>ゴマ酢和え<br>たかな漬                    | 抹茶ミルク寒天   |
| 11月7日 | ごはん<br>厚揚げの味噌汁<br>ハムとじゃがいものマヨ炒め<br>ブロッコリーのごま和え<br>牛乳   | ごはん<br>もずくの味噌汁<br>煮魚<br>煮なます<br>里芋の含め煮                | ごはん<br>クリームシチュー<br>キャベツの生姜和え<br>にんじんとほうれん草のごま<br>マヨネーズ<br>くだもの | フルーチェ     |
| 11月8日 | ごはん<br>たまねぎの味噌汁<br>高野豆腐の含め煮<br>ピーマンのツナ和え<br>ふりかけ       | ごはん<br>豆腐とネギのスープ<br>牛肉と牛蒡の甘辛煮<br>カニサラダ<br>きのこのごまあえ    | ごはん<br>麩とキャベツの味噌汁<br>肉じゃが<br>切り干しの酢の物<br>しば漬                   | カステラ      |
| 11月9日 | ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>ウインナー炒め<br>きゅうりとにんじんのナムル<br>ふりかけ      | ごはん<br>みそけんちん汁<br>鶏のしょうゆ麴焼き<br>ごぼうサラダ<br>くだもの         | ごはん<br>餃子のスープ<br>白身魚のおろし煮<br>いり豆腐<br>ニラ味噌                      | にんじん蒸しパン  |

## 献立一覧

2021/11/1

| 日付     | 朝食  | 昼食  | 夕食   | 間食              |
|--------|---|---|--|-----------------|
| 11月10日 | ごはん<br>根菜の味噌汁<br>魚肉ソーセージ入り炒り玉<br>大根のきんぴら<br>昆布佃煮      | 雑穀米<br>そば汁<br>魚の西京焼き<br>炒めなます<br>くだもの                         | ごはん<br>コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ<br>豆腐とひじきのサラダ<br>大豆甘煮     | いもようかん          |
| 11月11日 | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>焼き鮭<br>キャベツの梅和え<br>ふりかけ             | ごはん<br>厚揚げの味噌汁<br>豚肉の野菜ロールフライ<br>大豆とひじきの炒め煮<br>さつまいものレモン煮     | ごはん<br>しいたけと麩のすまし汁<br>石狩煮<br>ピーナッツ和え<br>たかな漬         | バナナヨーグルト<br>ケーキ |
| 11月12日 | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>くずし豆腐の煮物<br>白菜のツナ煮<br>ふりかけ        | ごはん<br>レタスとベーコンのスープ<br>白身魚の明太子マヨ焼き<br>ささ身ペッパーサラダ<br>ブドウゼリー    | ごはん<br>しめじの味噌汁<br>豚肉と里芋の旨煮<br>白和え<br>たくあん漬           | バームクーヘン         |
| 11月13日 | ごはん<br>里芋の味噌汁<br>ポパイスクランブル<br>ちくわときゅうりのサラダ<br>牛乳      | ごはん<br>玉葱の味噌汁<br>カツ煮<br>棒棒鶏サラダ<br>フルーツポンチ                     | ごはん<br>きのこのかき玉スープ<br>魚の照り焼き<br>なすごま風味炒め<br>はりはり漬け    | スイートパンプキン       |
| 11月14日 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>ごまじゃが<br>卵の花炒り煮<br>牛乳                | ごはん<br>のっぺい汁<br>いわしハンバーグ<br>ほうれんそうの磯和え<br>くだもの                | ごはん<br>玉葱の味噌汁<br>田舎煮<br>もやしのごま和え<br>かっぱ漬け            | 大学芋             |
| 11月15日 | ごはん<br>里芋の味噌汁<br>ウインナー炒め<br>ごぼうの土佐煮<br>ふりかけ           | ごはん<br>切り干しの味噌汁<br>白身魚のフライ<br>ひじきとさつまいものサラダ<br>ごま豆腐           | ごはん<br>ワンタンスープ<br>野菜炒め<br>三色ナムル<br>ニラ味噌              | くりまんじゅう         |
| 11月16日 | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>ニラ玉<br>にんじんとピーマンのおか<br>か和え<br>ふりかけ | ごはん<br>豚汁<br>チキン南蛮<br>山芋の梅肉あえ<br>杏仁豆腐                         | ごはん<br>ささみと小松菜のすまし汁<br>鯖の味噌煮<br>炒めなます<br>湯豆腐         | ミルクくず餅          |
| 11月17日 | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>たまご焼き<br>はくさいのごまあえ<br>海苔佃煮          | ごはん<br>みそけんちん汁<br>照り焼きつくね<br>マロニーの酢の物<br>南瓜煮                  | ごはん<br>かき玉汁<br>白身魚の天ぷら<br>切干大根煮<br>しば漬               | パンナコッタ          |
| 11月18日 | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>厚揚げの含め煮<br>キャベツの生姜和え<br>ふりかけ      | キャロットライス<br>オニオンスープ<br>白身魚のムニエルきのこ和<br>風ソース<br>レモンサラダ<br>くだもの | ごはん<br>ほうれん草と油揚げのみそ<br>汁<br>豚肉の生姜焼き<br>切干サラダ<br>昆布佃煮 | ケーキ             |
| 11月19日 | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>ひじきの炒め煮<br>ふりかけ        | 麦ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>サケの照り焼き<br>コリコリサラダ<br>じゃがいものそばろ煮            | ごはん<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>もやしの和風ナムル<br>たかな漬             | 抹茶蒸しパン          |

## 献立一覧

2021/11/1

| 日付     | 朝食   | 昼食   | 夕食   | 間食        |
|--------|--|--|--|-----------|
| 11月20日 | ごはん<br>里芋の味噌汁<br>ウインナーとピーマンのケチャップ炒め<br>ブロッコリーのごま和え<br>牛乳 | ごはん<br>コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>ミックスフルーツ     | ごはん<br>オクラのすまし汁<br>煮魚<br>とうふサラダ<br>はりはり漬け                | 水ようかん     |
| 11月21日 | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>たまねぎとウインナーのカレー炒め<br>きのこのごまあえ<br>牛乳    | 豚キムチ丼<br>大根とワカメのみそ汁<br>ゴマ酢和え<br>フルーツ寒天                 | ごはん<br>えのきと人参のすまし汁<br>白身魚の磯部揚げ<br>竹輪とキャベツのごまサラダ<br>たくあん漬 | フルーツきんとん  |
| 11月22日 | ごはん<br>切り干しの味噌汁<br>ニラ玉<br>ピーマンの昆布和え<br>ふりかけ              | ごはん<br>ほうれんそうの清汁<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>春雨の酢の物<br>がんも煮物       | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>魚のホイル焼き<br>ひじきサラダ<br>かつぱ漬け            | ミルクあずきかん  |
| 11月23日 | ごはん<br>しいたけの味噌汁<br>たまご焼き<br>卵の花炒り煮<br>ふりかけ               | ごはん<br>さつま汁<br>サバの南蛮漬け<br>白和え<br>くだもの                  | カレーライス<br>ハムとコーンのサラダ<br>ブロッコリーのごま和え<br>福神漬け              | カステラ      |
| 11月24日 | ごはん<br>白菜の味噌汁<br>ごまじゃが<br>きゅうりのもろみ和え<br>ふりかけ             | ごはん<br>ワカメスープ<br>麻婆豆腐<br>三色ナムル<br>マンゴープリン              | ごはん<br>しいたけと麩のすまし汁<br>鯖の味噌煮<br>切り干しサラダ<br>しば漬            | りんご蒸しパン   |
| 11月25日 | ごはん<br>玉葱の味噌汁<br>さつま揚げ煮<br>山芋の梅肉あえ<br>ふりかけ               | ごはん<br>だご汁<br>鮭チーズフライ<br>辛し和え<br>切干大根煮                 | ごはん<br>かき玉汁<br>鶏肉とじゃがいものコンソメ煮<br>豆腐のチャンプルー<br>あっさり漬け     | スイートポテト   |
| 11月26日 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>焼き魚<br>きのこのおろし和え<br>梅干し                 | ごはん<br>ふとワカメのみそ汁<br>鶏肉の柚子ソース焼き<br>ポテトサラダ<br>牛乳寒天       | ごはん<br>野菜スープ<br>鮭とかぶのクリーム煮<br>豚肉とピーマンの味噌炒め<br>大豆甘煮       | りんごのコンポート |
| 11月27日 | ごはん<br>厚揚げの味噌汁<br>ウインナー炒め<br>ピーナッツ和え<br>牛乳               | ごはん<br>うどん汁<br>牛肉の柳川煮<br>さっぱりサラダ<br>ごま豆腐               | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>白身魚の天ぷら<br>りんごサラダ<br>たくあん漬             | 黒糖蒸しパン    |
| 11月28日 | ごはん<br>玉葱の味噌汁<br>魚肉ソーセージの野菜炒め<br>きゅうりのゆかり和え<br>牛乳        | 海老天丼<br>あおさと麩のすまし汁<br>きのこ白和え<br>南瓜煮                    | ごはん<br>もずくの味噌汁<br>すき焼き風煮<br>里芋の含め煮<br>たかな漬               | バームクーヘン   |
| 11月29日 | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜のツナ煮<br>ふりかけ           | ごはん<br>そば汁<br>チキンの梅風味フライ<br>きゅうりとトマトの塩昆布和え<br>ふろふきだいこん | ごはん<br>白菜スープ<br>魚の味噌マヨ焼き<br>きんぴらごぼう<br>はりはり漬け            | かぼちゃサンド   |

## 献立一覧

2021/11/1

| 日付     | 朝食   | 昼食                                       | 夕食                                      | 間食     |
|--------|--|--|---|--------|
| 11月30日 | ごはん<br>しめじとじゃがいものみそ汁<br>がんもの含め煮<br>三色ナムル<br>ふりかけ | 雑穀米<br>根菜の味噌汁<br>アジのかば焼き<br>五目金平<br>くだもの | ごはん<br>かき玉汁<br>豚肉の生姜焼き<br>きのこサラダ<br>梅干し | 栗まんじゅう |