

## 献立一覧

2022/10/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
11月1日	ごはん 大根の味噌汁 がんもの含め煮 おくらのもろみ和え ふりかけ	ごはん ふとわかめのすまし汁 牛肉のつけ焼き トマトサラダ 里芋のごまよごし	ごはん 切り干しの味噌汁 赤魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ くだもの	フレンチトースト
11月2日	ごはん なめこの味噌汁 ウインナー炒め ピーマンのツナ和え のり佃煮	ごはん のっぺい汁 サケの西京焼き 三色ナムル くだもの	ごはん 玉葱の味噌汁 おでん 小松菜のおかか和え 大豆甘煮	さつまいも蒸しパン
11月3日	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 ニラ玉 キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん 里芋とワカメのみそ汁 鶏の南蛮漬け ツナサラダ 擬製豆腐	ごはん もずくスープ 豚肉と野菜のみそ炒め きんぴらごぼう くだもの	みかんミルク寒天
11月4日	ごはん じゃがいもの味噌汁 キャベツとちくわの卵とじ ほうれん草のなめ茸あえ 漬物	ごはん 春菊の味噌汁 鶏肉明太とろろ焼き りんごサラダ しらす煮浸し	ごはん ささみと小松菜のすまし汁 魚の七味焼き みそマヨ和え 南瓜のいとこ煮	ココア蒸しパン
11月5日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ 人参ごまネーズ 乳酸菌飲料	麦ごはん かき玉汁 魚の甘露煮 大豆サラダ くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 すき焼き風煮 ゴマ酢和え 梅干し	抹茶ミルク寒天
11月6日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん もずくの味噌汁 煮魚 煮なます 里芋の煮っ転がし	ごはん さつまいもクリームシチュー キャベツの生姜和え ほうれん草のごまマヨネーズ くだもの	ブルーチェ
11月7日	ごはん たまねぎの味噌汁 高野豆腐の含め煮 ピーマンのツナ和え ふりかけ	ごはん 豆腐とネギのスープ 牛肉と牛蒡の甘辛煮 カニサラダ きのこのごまあえ	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 肉じゃが 切り干しの酢の物 漬物	カステラ
11月8日	ごはん 豆腐の味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草と人参のナムル ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 鶏のしょうゆ麹焼き ごぼうサラダ くだもの	ごはん 肉団子スープ 白身魚のおろし煮 いり豆腐 ニラ味噌	にんじん蒸しパン
11月9日	ごはん 根菜の味噌汁 ソーセージと卵のカレー炒め 大根のきんぴら 昆布佃煮	雑穀米 そば汁 魚の西京焼き 炒めなます くだもの	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 豆腐とひじきのサラダ 金時豆の甘煮	いもようかん
11月10日	ごはん なめこの味噌汁 焼き魚 キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん 厚揚げの味噌汁 豚肉の野菜ロールフライ 大豆とひじきの炒め煮 さつまいものレモン煮	ごはん しいたけと麩のすまし汁 石狩煮 ピーナッツ和え 漬物	バナナヨーグルトケーキ
11月11日	ごはん じゃがいもの味噌汁 くずし豆腐の煮物 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん レタスとベーコンのスープ 白身魚の明太子マヨ焼き ささ身ベツパーサラダ 卵豆腐	ごはん しめじの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 白和え 漬物	パームクーヘン

## 献立一覧

2022/10/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
11月12日	ごはん さつまいもの味噌汁 オムレツ ちくわときゅうりのサラダ 乳酸菌飲料	ごはん 呉汁 カツ煮 棒棒鶏サラダ くだもの	ごはん きのこのかき玉スープ 魚の照り焼き なすごま風味炒め 漬物	スイートパンプキン
11月13日	ごはん かぶの味噌汁 ごまじゃが 卵の花炒り煮 乳酸菌飲料	麦ごはん のっぺい汁 いわしハンバーグ ほうれんそうの磯和え くだもの	ごはん 豚汁 田舎煮 もやしのアーモンド和え ごま昆布	大学芋
11月14日	ごはん たけのこの味噌汁 ウインナー炒め ごぼうの土佐煮 梅干し	ごはん 切り干しの味噌汁 白身魚のフライ ひじきとさつまいものサラダ ごま豆腐	ごはん ワンタンスープ 野菜炒め 三色ナムル みつめめ	みそまんじゅう
11月15日	ごはん かぼちゃの味噌汁 魚の塩焼き 人参とピーマンのおかか和え ふりかけ	ごはん 汁ピーフン チキン南蛮 山芋の梅肉あえ フルーツ杏仁	ごはん つみれと小松菜のすまし汁 鯖の味噌煮 炒めなます 湯豆腐	ミルクぐず餅
11月16日	ごはん なめこの味噌汁 たまご焼き はくさいのごまあえ 漬物	ごはん みそけんちん汁 照り焼きつくね マロニーの酢の物 南瓜煮	ごはん かき玉汁 白身魚の天ぷら 切干大根煮 卵豆腐	パンナコッタ
11月17日	ごはん 冬瓜の味噌汁 厚揚げの含め煮 キャベツの生姜和え ふりかけ	キャロットライス オニオンスープ 魚のムニエルきのこソース ごまネーズ和え フルーツポンチ	ごはん ほうれん草のみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干サラダ さつまいもきんとん	ケーキ
11月18日	ごはん キャベツのみそ汁 高野豆腐の含め煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ	麦ごはん 豆腐の味噌汁 回鍋肉 コリコリサラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん 中華スープ サケの照り焼き もやしの和風ナムル 漬物	抹茶蒸しパン
11月19日	ごはん 里芋の味噌汁 ウインナーと玉ねぎカレー炒め ブロッコリーのごまあえ 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ くだもの	ごはん オクラのすまし汁 煮魚 とうふサラダ 漬物	水ようかん
11月20日	ごはん かぼちゃの味噌汁 玉子焼き きのこのごまあえ 乳酸菌飲料	豚キムチ丼 大根とワカメのみそ汁 イカときゅうりのごまあえ フルーツきんとん	ごはん えのきと人参のすまし汁 白身魚の磯部揚げ 竹輪とキャベツのごまサラダ 昆布佃煮	今川焼
11月21日	ごはん 切り干しの味噌汁 ニラ玉 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん ほうれんそうの清汁 鶏肉のごま味噌焼き 春雨の酢の物 がんも煮物	ごはん さつまいも味噌汁 魚のホイル焼き ひじきサラダ 大豆甘煮	ミルクあずきかん
11月22日	ごはん 厚揚げの味噌汁 天ぷらの含め煮 卵の花炒り煮 漬物	ごはん さつまい サバの南蛮漬け 白和え バナナヨーグルト	カレーライス ハムとコーンのサラダ ブロッコリーのごまあえ 福神漬け	よもぎまんじゅう

## 献立一覧

2022/10/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
11月23日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ ごまじゃが ふりかけ	ごはん ワカメスープ 豚肉のプルコギ風 三色ナムル マンゴープリン	ごはん しいたけと麩のすまし汁 鯖の味噌煮 切り干し大根サラダ 漬物	りんご蒸しパン
11月24日	ごはん 玉葱の味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん だご汁 鮭チーズフライ 辛し和え 切干大根煮	ごはん 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 豆腐のチャンプルー くだもの	スイートポテト
11月25日	ごはん 大根の味噌汁 焼き魚 きのこのおろし和え 梅干し	ごはん ふとワカメのみそ汁 鶏肉の柚子ソース焼き ポテトサラダ 牛乳寒天	ごはん 鮭とかぶのクリームシチュー 五目金平 レモンサラダ ブルーベリーヨーグルト	どら焼き
11月26日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ウインナー炒め ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ごはん うどん汁 牛肉の柳川煮 さっぱりサラダ ごま豆腐	ごはん なめこの味噌汁 白身魚の天ぷら りんごサラダ 漬物	黒糖蒸しパン
11月27日	ごはん 玉葱の味噌汁 ポパイスクランブル なすのごま風味炒め 乳酸菌飲料	海老天丼 あおさと麩のすまし汁 きのこ白和え 南瓜煮	ごはん もずくの味噌汁 すき焼き風煮 里芋の含め煮 漬物	ロールケーキ
11月28日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん そば汁 チキンの梅風味フライ キャベツとトマトの塩昆布和え ふるふきだいこん	ごはん 白菜スープ 魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう くだもの	かぼちゃサンド
11月29日	ごはん しめじとじゃがいものみそ汁 がんもの含め煮 三色ナムル 漬物	雑穀米 根菜の味噌汁 アジのかば焼き 五目金平 じゃがいものそぼろ煮	ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼き きのこサラダ 紅生姜	南瓜茶巾
11月30日	ごはん 白菜の味噌汁 魚肉ソーセージの炒り玉 山芋の梅肉あえ 昆布佃煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏天の甘酢あんかけ 棒棒鶏サラダ パバロア	ごはん ささみと小松菜のすまし汁 煮魚 マロニーの酢の物 ニラ味噌	金時煮豆