

〇〇 2021年 11月 献立表 〇〇 [常食]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(厚揚げとワカメ)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(かぼちゃ)	菓子パン 牛乳 サラダ みかん缶	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(豆腐)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 インスタントスープ
昼食	いもご飯 さんまの塩焼き にんじんきんぴら ささみコーン焼き 揚げ豆腐そぼろあん(1個)	ご飯 うま塩チキン 炊き合わせ さつまいもの甘露煮	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草のソテー オムレツ 焼き栗コロッケ	ロールサド(ブルコギ) ロールパン(ナゲット) 若鶏のトマト煮 さつま芋サラダ みかん缶	ご飯 照り焼きチキン のり塩じゃが いり豆腐 ウィンナー(からしマヨ)	揚げパン(1個) クリームスパゲティ	ソースカツ丼 南瓜の煮物 りんご
夕食	ご飯 チキン南蛮 付) キャベツとトマト 切り干し大根の炒め みかん	ご飯 ホイコーロー 中華サラダ わかめもやしスープ	ご飯 焼き塩鮭 ミートスパ(ミニ) 豆腐炒め コンフィ各種	ご飯 とり天 野菜の天ぷら ウィンナー-天ぷら カニカマサラダ(盛り合わせ)	ご飯 牛肉の柳川風 ツナとキャベツのマヨネーズ すまし汁(そうめん)	ご飯 八宝菜 春巻き ワタンスープ	ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ コーヒーズリー
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(白菜)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(小松菜)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(小松菜)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(麩)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(油揚げと大根)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ハムとチーズ ヨーグルト
昼食	ご飯 コロッケ(冷) 付) 人参グラッセ チャプチェ にら玉	ご飯 魚マヨネーズ焼き ブロッコリーとコーンのパ 手羽元揚げ甘辛煮 こんにゃく炒め	ご飯 チキンソテー キャベツのしらすソテー 厚揚げチリソース ミートボールの甘辛あんか	カツサンド クロワッサン(チョコ) たらこスパゲティ バナナ	ご飯 豚肉しょうが焼き 千種焼き チーズさけフライ(半分)	わかめおにぎり 鍋焼きうどん風 竹輪磯辺揚げ	ご飯 豚キムチ丼 水餃子(小鉢・3個)
夕食	ご飯 さばの味噌煮 棒棒鶏(小鉢) ぶた汁	ご飯 牛バーベキューソース 白和え 若竹汁	ご飯 鶏肉のホイル焼きみそ寮 ほうれん草の竹輪ごまあえ けんちん汁	ご飯 マーボー豆腐1 春雨サラダ フルーツポンチ	ご飯 豚角煮 甘酢和え すまし汁(豆腐とわかめ)	ご飯 ハンバーグ ポテト7分 コロコロサラダ キャベツクリームスープ	ご飯 おでん ポテトサラダ フルーチェ
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁(白菜)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 ウィンナー(朝) みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(油揚げと大根)	ご飯 牛乳 納豆 韓国のみそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 牛肉のしぐれ煮 みそ汁(もやし)	食パン(マーガリン) 牛乳 ゆで卵 みかん缶
昼食	ご飯 鶏肉の西京焼き たくあん和え 焼きビーフン 煮卵(1個)	ご飯 サバのカレー焼き アスパラソテー 冷) メンチカツ 南瓜のそぼろ煮	ご飯 肉野菜炒め ココット焼き ミートボールのトマト煮(	フィッシュバーガー チキンチャップ マカロニグラタン(ミニ) じゃがバター	ご飯 牛肉三色ロール 付) ゆでブロッコリー 炊き合わせ ゴロツとさつま揚げ	ご飯 漬物 味噌ラーメン 餃子(2個)	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ
夕食	ご飯 油淋鶏 付) レタスとトマト 担々スープ みかんゼリー	ご飯 筑前煮 カリカリペーコンサラダ コンフィ(栗クレープ	ご飯 ムニエル(さけ) 弁) きのコスパゲティ マカロニサラダ ビーフコンソメスープ	ご飯 肉豆腐 大根サラダ 卵スープ	ご飯 ミートローフ じゃがバター スパゲティサラダ コーンスープ	ご飯 ブルコギ 卵サラダ 杏仁豆腐	ご飯 肉じゃが きゅうりごま和え みそ汁(豆腐)
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁(キャベツ)	菓子パン 牛乳 サラダ(ミニトマト) アリン	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(キャベツ)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 サラダ	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト みかん缶
昼食	ご飯 魚の塩焼き(さけ) オクラおかししょうゆ 鶏ごぼろ炒め ウィンナーケチャップ(2)	ご飯 鶏マーレド焼 にんじんシリシリ 春雨のソテー イカリング	ご飯 肉団子の豚豚 ささみコーン焼き さんまのおかか煮	ロールサド(カツ) ロールサド(チリコンカン) ポテトサラダ じゃこしそスパゲティ パイん缶	ご飯 鶏肉から揚げ 付) 鶏キャベツ(小包ドレ いり豆腐 シュウマイ	おにぎり ちゃんぽん寮 たこ焼き(3個)	ガバオアタ 付) キャベツとトマト チーズドッグ インスタントスープ
夕食	ご飯 クリームシチュー ハムサラダ コーヒーズリー	ご飯 表しめ マカロニサラダ けんちん汁	ご飯 ビーマンの肉詰め焼き ポテト7分 かぼちゃサラダ コンフィ	ご飯 豚の細切り炒め 春巻き 春雨スープ	ご飯 ふりと大根の煮物 ほぐし鶏ときゅうりのゴマ ぶた汁	ご飯 親子煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(そうめん)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト
	29(月)	30(火)					
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁(豆腐)					
昼食	ご飯 魚のチーズ焼き スパゲティゆかり(弁) 牛肉のしぐれ煮 なすの味噌炒め	ご飯 鶏のみそ焼き ほうれん草のソテー かぼちゃコロッケ がんも煮(2個)					
夕食	ご飯 豚カツ 付) サラダ レコンペレオンチーノ すまし汁(豆腐と青海苔)	ご飯 すき焼き風煮 シーチキンサラダ かきたま汁					