献　立　表

常食

		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜のｵﾑﾚﾂ(小柱) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｴﾋﾞﾌﾗｲ 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｶﾆｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 付) ケチャップ ﾊﾞﾀｰ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾚｰｽﾞﾊﾟﾝ 80g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｶﾚｲﾌﾗｲ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小柱のクリーム煮 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	★ﾊﾟﾝ 90g ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽｰﾌﾟ 仕立て 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 鶏肉の治部煮 なすの辛味噌和え 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 鰆の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(バナナ) 牛乳	ご飯 220g 鶏つくね野菜煮 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 お浸し(ｵｸﾗ) 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付) ﾊﾟｯｸ醤油 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g 五目あんかけ豆腐 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	焼きそば エビ焼売② ごぼうサラダ	カレーライス (220g) 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯 220g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え (ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮 錦しぎ 春雨サラダ	ご飯 220g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯 220g ﾁｷﾝの唐揚醤油ｿｰｽがけ 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん めんかけつゆ(温) 付) 一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)
	B定食	ご飯 220g メバルの甘酢あんかけ エビ焼売② ごぼうサラダ	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯 220g 豚肉と揚麩げの炒め物 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え (ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 220g 鰆の照り焼き 付) 大根おろし 錦しぎ 春雨サラダ	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ クリームソース 大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 220g 鰆の菜華焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯 220g 豚カツ 付) バックソース ビーンズサラダ いり豆腐	ご飯 220g 肉豆腐 南瓜いとこ煮 小松菜のお土佐和え 清し汁(ﾜｶﾒ・ﾊﾑﾍﾝ)	ご飯 220g 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 鶏肉のﾏﾘﾈ焼き 五目豆 南瓜サラダ 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの唐揚き ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)	ご飯 220g ﾒﾝﾁｶﾂﾛｰﾌ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾍﾞｰｺﾝ入り ｷｬﾍﾞﾂｽﾃｨｯｸ フルーツ盛(季節) 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麩)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 牛肉のしぐれ煮 ｽﾃｨｯｸｻﾗﾀﾞ(ﾄﾏﾄ) みたらし団子

		11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｵﾑﾚﾂと野菜の炒め物 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾌｧﾝﾚｰﾂのｽｰﾌﾟ 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g あんず ポークビーンズ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 巣ごもり卵 付) ケチャップ ﾊﾞﾀｰ 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮 果物(キウイ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜ソテー 果物(メロン) 牛乳	★ﾊﾟﾝ 90g ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽﾌﾟ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 高野豆腐の味噌煮 果物(バナナ) 牛乳	ご飯 220g 野菜のがんも煮 果物(メロン) 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 厚揚とﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物 果物(バナナ) 牛乳	ご飯 220g 豆腐の卵とじ 果物(キウイ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g 鰆の塩焼き ﾀﾔｷの和え物(ｷﾔｰ･ﾙｲﾗﾙ) 果物(メロン) 牛乳	ご飯 220g 五目納豆 大根の煮物 果物(オレンジ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g ﾂｲの野菜あん(揚じゃが芋の煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え	ご飯 220g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯 220g 鰆の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾙｲﾗﾙ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾟｰｺﾝのｿﾃｰ	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え(黒・蓮)	ご飯 220g ﾂｲのﾄﾏﾄｰｽ(80) ﾎﾞﾙﾄﾏﾄ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺｰﾜｻﾝﾒﾝﾀﾞ) ふりかけ(ｺﾞﾏﾌﾘ)
	B定食	ご飯 220g 豚肉と木くらげ卵炒め じゃが芋の煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え	ご飯 220g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯 220g 鶏肉の磯辺揚げ 付) バック醤油 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾙｲﾗﾙ)	ご飯 220g 鰆のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾟｰｺﾝのｿﾃｰ	ご飯 220g 鰆の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆) 甘酢和え(黒・蓮)	ご飯 220g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ﾎﾞﾙﾄﾏﾄｽﾃｨｯｸ ﾎﾞﾙﾄﾏﾄ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ﾌﾗﾜﾘﾝｽﾃｨｯｸ 里芋の煮物 わさび和え(ｺｰﾜｻﾝﾒﾝﾀﾞ)
夕	A定食	ご飯 220g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) ﾏﾛﾆｺﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂ味･ｺﾝｿﾒ味) 清し汁(ｽﾗｲｽﾌｨｯｼｭ)	きのこごはん 鰆の塩焼き(60) さつま芋とりんご煮 付)バック醤油 ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯 220g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜) 高野切ﾘ団子煮変かけ 味噌汁(ﾅﾒﾀｺ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 菓匠ほるみさん監修の 煮込みハンバーグ サイコロサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g ﾊﾝｶﾞｽの和風ソース(揚 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の酢の物 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)	ご飯 220g 鮒姿 土佐納豆 切干大根煮(薩摩揚げ) ﾏﾛﾆｺﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂ味･ｶﾘﾌﾗﾜｰ味) 清し汁(ｽﾗｲｽﾌｨｯｼｭ)

		11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
朝	A定食	ﾚｰｽﾞﾊﾟﾝ 80g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ハムエッグ 付) ケチャップ ﾊﾞﾀｰ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g あんず ｶﾚﾝﾀﾞﾙと野菜の炒め物 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐﾗﾉﾄﾛｰｽ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ハム野菜ソテー 果物(バナナ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ 90g ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽﾌﾟ 煮 ﾁｰｽﾞ 果物(メロン) 牛乳
	B定食	ご飯 220g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 揚ごみれの煮物 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 炒り卵 和え物(白菜・胡瓜) 果物(バナナ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 和風ポめふりﾋﾞ 果物(バナナ) 牛乳	ご飯 220g がんもと野菜の煮物 果物(メロン) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ヒビンバ丼 (220) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	カレーピラフ(220) 花野菜サラダ ヨーグルトﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ添え	ご飯 220g ブリの照り焼き(80) さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺｳﾅｺﾞ･ｼﾒｼﾞ)	薬膳ほるみさん監修の チキンカレー (220g) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	薬膳ほるみさん監修の ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ付) ﾀﾙﾀﾙﾗﾝﾁｬｯﾌﾟ コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙｰﾁのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ付) ﾀﾙﾀﾙﾗﾝﾁｬｯﾌﾟ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え ふりかけ(ｺﾞﾏﾌﾘ)
	B定食	ご飯 220g 卵とじきしめん ｽﾛﾊﾞ 鰆かけつゆ(卵とじ) 焼売② 彩りなます	ご飯 220g 鮭のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g ﾂｲの香草ﾊﾝﾊﾞｰ 粉焼 花野菜サラダ ヨーｸﾞﾙﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ添え	ご飯 220g 牛肉ﾃﾞﾐｸﾞﾗｰ煮込み さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺｳﾅｺﾞ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯 220g 鮭のﾚﾓﾝ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	ご飯 220g ｶﾙｺｽﾞﾄの揚げ浸し ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜とﾄﾏﾄのｿﾃｰ	ご飯 220g 揚げ麩のあんかけ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え ふりかけ(ｺﾞﾏﾌﾘ)
夕	A定食	牛丼 (220) 小松菜の和え物 フルーツ盛(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	ご飯 220g チキンカツ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 筋なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付) 大根おろし 付) バック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ｷｭｳﾘ､ﾄﾏﾄ) 卵ｽｰﾌﾟ	鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾌﾟﾚｰﾝ 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 220g 天ぷら(竹の子) 天つゆ 炒り豆腐 海藻サラダ(ｷｭｳﾘ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏｶﾛﾆﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂ味･ｺﾝｿﾒ味)

		11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽﾌﾟﾚ ﾝ ｳｽｲｴﾋﾞと民肉のｽｰﾌﾟ 煮 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜ソテー 果物(バナナ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾊﾟﾝ 90g あんず ｽﾌﾚﾝﾀﾞ ｶﾚｰﾗｲｽ 果物(キウイ) 牛乳	ﾚｰｽﾞﾊﾟﾝ 80g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉と野菜のｽﾌﾟﾚ 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g ﾏｰｶﾞﾘﾝ ポークビーンズ 果物(メロン) 牛乳	★ﾊﾟﾝ 90g ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽﾌﾟ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 ﾁｰｽﾞ 果物(バナナ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g ほっけの塩焼き 70 ｷﾉｺの菜風和え 果物(バナナ) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g ﾊﾝﾊﾞｰｸみれの煮物 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(メロン) ジュｱ(ﾌﾙｰﾂ)	ご飯 220g メバルの煮付け 煮浸し(ｺｳﾅｺﾞ･ｼﾒｼﾞ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 220g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(メロン) 牛乳	ご飯 220g 卵焼(手作り) 焼伊三昧 果物(バナナ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g ﾁｬﾝｼｬｰ 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g 牛焼肉 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 鰆の梅風味照焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	五目あんかけ焼きそば 焼売③ かぶのナムル	チキンライス ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｽﾗｲｽﾌｨｯｼｭ)	ご飯 220g チンジャオロース 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ(ｺﾞﾏﾌﾘ)	ご飯 220g 鰆の甘酢あんかけ 筋なす生姜炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)
	B定食	ご飯 220g 鰆のチーズ焼き(80) 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g 秋刀魚の塩焼き(1尾) 付) 大根おろし 付) バック醤油 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 豚肉のﾋﾟﾘｶｽﾃｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 220g 鰆の菜華焼き(80) 焼売③ かぶのナムル	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙｰﾁ(白身)ｶﾚｰ風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｽﾗｲｽﾌｨｯｼｭ)	冬つねうどん(250) めんかけつゆ(温) 付) 一味唐辛子 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯 220g 豚肉の照り焼 筋なす生姜炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)
夕	A定食	ご飯 220g 鮒子煮 鰆の塩焼(ｷｭｳﾘ･ｳｽ) 手作りゼリー(ｸﾞﾚｰﾌﾟ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g ホキの磯辺揚げ 付)バック醤油 金平ごぼう 高切り団子煮変かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根の生姜炒め 静味増和え(ﾜｶﾒ) チョコプリン	ご飯 220g ビーフシチュー 健合せｻﾗﾀﾞ(ｸﾞﾚｰﾌﾟﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾌ	ご飯 220g 盟玉 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ･ﾀﾏ) 杏仁豆腐	ご飯 220g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾏﾖ) 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麩)	ご飯 220g コロッケ 付) バックソース ｶﾘﾌﾗﾜｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾜｻﾝ･ﾆﾝｼﾞﾝ)

		11/29	11/30
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽｰﾌﾟ煮(ﾄﾘ) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g あんず ｶﾚﾝﾀﾞﾙのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯 220g 鮭の塩焼き 50 野菜ともくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 220g 和風ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え	ご飯 220g ﾂｲのﾄﾏﾄｰｽのかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)
	B定食	ご飯 220g ﾂﾅの菜華ﾊﾝﾊﾞｰ 粉焼 付) バックソース 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾌﾟﾁ和え	ご飯 220g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)
夕	A定食	ご飯 220g ｶﾙｺｽﾞﾄの竜田揚げ 付) レモン 大豆とひじきの煮物 あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯 220g 鮒姿煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾌﾟﾚｰﾝ(ﾍﾞｰｺﾝ) ちやしアムル 中華ｽｰﾌﾟ(卵)

＊　献立は都合により変更する場合があります。