

# 月間献立表

2021年11月分

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	散らし寿司 すき焼き風煮 野菜サラダ 吸物	ゆかり御飯 五目きしめん 肉団子甘酢あんかけ 野菜と海藻のサラダ	カツとじ 金平ポテト 切干大根サラダ 味噌汁(Mix)	鶏肉ホイル焼 五目豆 小松菜和え物 キウイフルーツ	鯖ごま風味焼き 肉じゃが 胡瓜生姜和え 具たくさん汁	さわらの甘酢あん ビーフン炒め キャベツ辛子マヨ和え 味噌汁(Mix)	鮭の西京焼き チンゲン菜玉子炒め もやしのボン酢和え 吸物
夕	白身魚と野菜蒸し 和風和え 南瓜いとこ煮 洋梨	鶏肉治部煮 茄子とツナカレー炒め 大根ボン酢和え 味噌汁(Mix)	秋刀魚の蒲焼 ほうれん草ソテー 湯豆腐 バナナ	きのこごはん 白身フライ もやし一味和え 味噌汁(白)	豚肉おろしのせ カリフラワー和え物 スパゲティソテー 黄桃	味噌おでん みぞれ酢和え ブロッコリーガーリックソテー みかん	鶏団子と野菜スープ煮 ミニグラタン いんげんおかか和え オレンジ
日付	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	栗ごはん 揚げだし豆腐 ほうれん草胡麻和え 吸物	赤魚酒蒸し 大豆と挽肉のトマト煮 もやしおかか和え 味噌汁(Mix)	わかめごはん きつねうどん 炒り豆腐 いんげんツナ和え	豚生姜炒め 春雨酢の物 ごぼう味噌煮 かき玉汁	鶏肉味噌漬焼き 伴三絲 白菜スープ煮 味噌汁(Mix)	麦飯 牛肉ときのこ炒め 豆腐の味噌煮 とろろいも	白身魚カレーマヨ焼き 青糸昆布煮 胡瓜レモン和え 豚汁
夕	牛肉しぐれ煮 キャベツソテー 長芋ボン酢和え ゼリー	豚肉カレー炒め こんにやく炒め煮 ブロッコリー中華和え キウイフルーツ	鶏肉ピザ焼 れんこん甘辛炒め チンゲン菜ピーナツ和え 黄桃	めばる煮付け 大根そぼろピリ辛炒め レタスサラダ 洋梨	ビーフシチュー サラダ カニクリームコロッケ フルーツ(マンゴー)	鱈ムニエル インゲンケチャップソテー もずく酢 オレンジ	鶏じゃが 焼き茄子 切干大根サラダ ローリー
日付	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	シーフードフライ カリフラワートマト煮 キヌサヤピーナツ和え 味噌汁(Mix)	鮭の照り焼き ひじき豆 ほうれん草サラダ 味噌汁(Mix)	ごぼうの和風ピラフ ミニオムレツ 白菜しめじ和え コンソメスープ	赤飯 お刺身 炊き合わせ 茶碗蒸し	赤魚西京焼き 揚げだし豆腐 カリフラワー甘酢和え かきたま汁	牛丼 春雨ソテー おくらおろし 味噌汁(Mix)	さばの味噌煮 白菜中華炒め 野菜の甘酢和え 吸物
夕	鯖の塩焼き 豆腐サラダ 金平ごぼう バナナ	チンジャオロース 大根味噌煮 インゲンおかか和え ゼリー	鰯あんかけ 茄子のトマト風炒め 胡瓜生姜和え 洋梨	さば生姜煮 長芋バターしょうゆ炒め 中華サラダ 味噌汁(Mix)	鶏肉の香味ソース 大根中華煮 海藻サラダ 黄桃	白身魚の酒蒸し 南瓜煮 玉子サラダ キウイフルーツ	ポトフ 干エビ和え ニラ玉炒め オレンジ
日付	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	きのこカレー エビカツフライ キャベツとりんごのサラダ 福神漬	八宝菜 長芋磯部揚げ 白和え 杏仁豆腐	ゆかり御飯 焼きそば ブロッコリーゴマ和え 野菜スープ煮	鶏唐揚げおろし煮 五目巾着煮 いんげんお浸し かき玉汁	ぶり梅風味焼き ジャーマンポテト ささみサラダ バナナ	めばる煮付け 大根みそ煮 ほうれん草サラダ 豚汁	鮭塩焼き じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリー香り酢和え 具沢山味噌汁
夕	さんま塩焼き キヌサヤソテー スパゲティサラダ 味噌汁(Mix)	さわら胡麻味噌焼き 大根うま煮 ビーフンサラダ 吸物	和風きのこハンバーグ さつま芋パイン煮 もやしサラダ 味噌汁(Mix)	白身魚のムニエル 茄子揚げ煮 おかか和え 洋梨	メンチカツ 里芋田楽 ひじきサラダ 味噌汁(Mix)	オープンオムレツ 長芋白煮 ボン酢和え ローリー	豚肉キャベツみそ炒め もやし卵とじ 小松菜ピーナツ和え 吸物
日付	11/29	11/30					
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳					
昼	鶏肉の照り煮 さつま芋サラダ いんげんソテー 味噌汁(Mix)	かレイ竜田揚げおろし煮 さつまいもクリーム煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁(赤)					
夕	白身魚味噌マヨ焼き 白菜ツナ煮 春雨と竹輪のサラダ フルーツ(マンゴー)	牛肉スタミナ炒め 豆腐田楽 胡瓜甘酢和え ゼリー					