

# 月間献立表

		シヨウ(A)					
		11月01日(水)	11月02日(木)	11月03日(金)	11月04日(土)	11月05日(日)	
日付							
朝		御飯 ウインナー オカラとらすのお浸し みそ汁(豆腐・きぬぎや)	黒糖ロール ミートローフ 付)キャベツ 小松菜のソテー ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 スクランブルエッグ カリフラワー みそ汁(油揚げ・わか)	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え みそ汁(相模・長葱)	
10時							
昼		牛乳 【移転日】 御飯 豚肉のみそ炒め ひじきの煮物 白菜のゆず和え たまごスープ(煮)	牛乳 御飯 たらのムニエル タルタルソース 付)甘栗あん りんごのソテー フルーツ缶(マンゴー) コッパースープ(ほうれん草・椎茸)	牛乳 【お昼生白献立】 赤飯 鯛身盛り合わせ 茶漬蒸し あんみつ お吸い物(手まり麩・葱)	牛乳 御飯 ほきの焼き漬し 付)ブロッコリー かぶの甘辛煮 漬漬汁(大根) みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	牛乳 御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー かぶの洋風煮 スナックソーラダ コーンスープ	
おやつ							
夕							
朝	11月06日(月)	11月07日(火)	11月08日(水)	11月09日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	
朝	御飯 さつま揚げと里芋の炒め煮 味噌のおかか和え みそ汁(冬瓜・きぬぎや)	煮パン はんぺんチーズのせ焼き 付)青豆 大根ソテー いちごジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 オムツ 付)ロコリー わかめのなめたけ和え みそ汁(かぶ・貝割)	胚芽ロール アップルパイ 付)りんげん さつま芋ソテー あんずジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 じゃが芋とけの炒め物 卵豆腐 みそ汁(相模・わか)	御飯 トンチキ風 焼きビーフン 青梗菜のナムル 香の物(しば漬)	御飯 ますのチキンチキン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え うずら豆
10時							
昼	十五穀米ごはん さばのカレー風味焼き 付)玉葱 切干大根の炒め煮 カリフラワーの旨酢漬 みそ汁(青豆・若布)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 豆腐ゆずまい 春雨サラダ 中華かき玉汁	牛乳 御飯 ぶりの焼焼き 付)大根おろし れんごんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白豆・油揚げ)	牛乳 御飯 豚肉のチリソース煮込み 付)スナップエンドウ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コッパースープ(ほうれん草・コーン)	牛乳 御飯 バサの七味焼き 付)甘酢生巻 せんまい煮 小松菜の旨酢和え みそ汁(玉葱・かぶの葉)	牛乳 御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし りんげんのごま和え みそ汁(白豆・葱)	牛乳 御飯 さわらの焼魚焼き 付)しるな 冬瓜のくず煮 なすと茗荷の煮しめ和え みそ汁(うずまき・貝割)
おやつ							
夕							
朝	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	
朝	御飯 とりつくね 付)アスパラ なすのおろし醤油和え みそ汁(しるな・玉葱)	バターロール スクランブルエッグ 青梗菜のドレッシング和え りんごジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とぼたての和え物 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	煮パン アップルソースとアスパラのソテー チキン菜のソテー みずみずジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(里芋・わか)	御飯 炒り豆腐 りんげんのごまドレッシング和え みそ汁(相模・おつゆ)	御飯 鶏肉チキンカツ アロコリーとけのソテー みそ汁(玉葱・うまい菜)
10時							
昼	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草のナムル いちごゼリー	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 ごま豆腐 みそ汁(しめじ・若布)	【郷土食 鳥取県】 どんぶり飯 焼きそばの煮付け 付)玉葱 春雨茶漬蒸し 梨ゼリー かに汁	御飯 肉豆腐 温泉卵 しるなのからし和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	【お好み煮】 かつ丼 れんごんきんぴら煮 フルーツ缶(カキテル) みそ汁(なす・大根葉)	御飯 松風焼き 付)甘酢しょうが 里芋の煮物 しるなの梅山菜和え お吸い物(はんぺん・貝割)	御飯 かれの和風ムニエル 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とのきの和え物 みそ汁(白豆・油揚げ)
おやつ							
夕							
朝	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	
朝	御飯 肉詰めいなり煮 オカラの生巻醤油和え みそ汁(さつま芋・貝割)	ミルクロール ウインナー ほうれん草のソテー ママレードジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩)	煮パン スクランブルエッグ 大根ソテー ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	御飯 納豆 しるなとさつま揚げの煮漬し みそ汁(里芋・貝割)	御飯 大根のそぼろ煮 青梗菜の和え物 みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 野菜つみれの煮物 味噌とらすの和え物 みそ汁(もやし・ねぎ)
10時							
昼	チキンチャップ スナックソーラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(椎茸・コーン)	御飯 ぶりのバター醤油焼き 付)ビーマン かぶと油揚げの含め煮 ブロッコリーの白ごま和え みそ汁(じゃが芋・大根葉)	牛乳 【和食の日】 煮込み 鶏肉の柚子醤油ソース 柚子醤油ソース 付)なす ごぼうの炒り煮 みかんフルーツ たまごスープ(貝割)	牛乳 【和食の日】 きんなん御飯 さけの照り煮 付)アロコリー・花人參 胡瓜とさつま芋の酢の物 抹茶ゼリー ごま味噌汁(豆腐・葱)	牛乳 御飯 肉うどん たらの天ぷら もやしのゆずしょうゆ和え ぶどうゼリー	牛乳 御飯 れんごんのトマトソースかけ トマトソース 付)りんげん カリフラワーのソテー コーンスローラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	牛乳 中華飯 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・大根の葉)
おやつ							
夕							
朝	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝	御飯 オムツ 付)ロコリー ごぼうソテー みそ汁(うまい菜・えのき)	煮パン ビーマンとベーコンのソテー ほうれん草のソテー いちごジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し みそ汁(しめじ・かぶ葉)	パンブキンロール 木刀 小松菜のソテー あんずジャム フルーツ缶(りんご)			
10時							
昼	御飯 牛肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 まこのみぞれ和え みそ汁(かぶ・葉)	【選取食】御飯 Aはつかけの照り焼き Bかに玉 豚肉と長芋の煮物 漬漬汁(きゅうり) みそ汁(しるな・椎茸)	牛乳 御飯 子キンカレー フレッシュサラダ 香の物(種神漬・らっきょう) メンゼリー コンソメスープ(セロリ・マッシュ)	牛乳 御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ トマトのナムル 中華スープ(春雨・貝割)			
おやつ							
夕							
朝	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 香の物(沢庵)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース 付)りんげん もやしのソテー 野菜サラダ 総布豆	御飯 ぶり大根 付)春菊 れんごんきんぴら煮 もずく酢 あみえび御飯	御飯 たらの西京焼き 付)甘酢生巻 なすの揚げ漬し 三色和え ういす豆			