

# <常食~極刻み食>

## 月間献立表

		11月(A)						
		11月01日(金)		11月02日(土)		11月03日(日)		
日付								
朝			御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &キャベツステーキ 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 あじのみりん焼き &アヲワケ-おかか 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 だし巻きたまご &アヲワケ-炒め 【UP1】具沢山のお味増汁 【UP1】アニヨコ-グルト			
昼			【郷土食~福間~】 御飯 がめ煮(筑前煮) ピーマンのたらこ炒め コーゲル つみれ汁	御飯 2種盛りワイートマソースを添えて 付シヤーマンボテ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 △ミックスフライランチ 御飯 2種盛りワイートマソースを添えて 付シヤーマンボテ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 △ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スタックえんどう 豆サラダ いちごのムース 野菜たっぷりスープ		
おやつ			おやつ(抹茶どら焼き)	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(カステラ)			
夕			御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼろ いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &菜の花の煮浸し 納豆 【UP1】夜のお味増汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し 温泉卵 【UP1】夜のお味増汁			
		11月04日(月)		11月05日(火)		11月06日(水)		
朝	御飯 照焼の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP1】朝の豚汁 【UP1】アニヨコ-グルト	ハチ-ロール シヤム(りんご) 鶏肉の炭火焼き<いんげんソテー> 【UP1】コーンスープ 【UP1】アニヨコ-グルト	お行とたまごのお粥 さばの塩焼き &白菜の煮浸し ショア	ハチ-ロール シヤム(いちご) とりつくね~野菜を添えて 【UP1】コーンスープ 【UP1】アニヨコ-グルト	御飯 照ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家)	
昼	△ヒレかつランチ 御飯 ヒレかつ 付)バナナ かぼちゃのソテー フルーツ(バナナ) クリームスープ	△おでかのお味増汁 御飯 鶏だらの照焼き 付)なす とろろ フルーツ(キウイ) 塩豚汁	△洋食園さんのハンバーグランチ 御飯 デミタスハンバーグ 付)わかめ汁<いんげん> 白菜とりんごのサラダ フルーツ(キウイ) 塩豚汁	【お誕生日献立】 依のちらし寿司 さつま芋のかき揚げ(がね) なすのおろし<みそ> けんちん汁	△野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 バナナのおムレツ 付)スタックえんどう アヲワケ-サ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	△懐かしのコロッケ定食 ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もも煮 バナナソテー つみれ汁		
おやつ	おやつ(どら焼き)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(黒糖饅頭)	【お誕生日おやつ】 スイーツコレクション(焼肉金時ケーキ)	おやつ(いちごクレープ)	おやつ(ホームケーキ)		
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め アヲワケ-のサラダ 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根の甘酢和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の煮付け &ひじきの煮物 アヲワケ-の梅和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &アヲワケ-の炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼろ 納豆 【UP1】夜のお味増汁	御飯 めばろの中巻煮 &ほうれん草の煮浸し 菜の花のお浸し 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼろ 温泉卵 【UP1】夜のお味増汁	
		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP1】コーンスープ 【UP1】アニヨコ-グルト	ハチ-ロール シヤム(ブルーベリー) オムレツ~具沢山のマソース 【UP1】ホチキス 【UP1】アニヨコ-グルト	お行とたまごのお粥 さばの味噌煮 &アヲワケ-おかか ショア	ハチ-ロール シヤム(マレード) 鶏肉の炭火焼き 【UP1】ホチキス 【UP1】アニヨコ-グルト	御飯 野菜入りスタック<ムック> &いんげんの炒め物 【UP1】朝の豚汁 【UP1】アニヨコ-グルト	御飯 豆腐ハンバーグ &アヲワケ- 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 【UP1】具沢山のお味増汁 【UP1】アニヨコ-グルト	
昼	△アヲワケランチ ハチ-ロール 赤魚のアヲワケ 付)サラダ フルーツ(キウイ) 野菜を食べるスープ	△揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春巻のお味増汁 &おでか 塩豚汁	【郷土食~長崎~】 ちゃんぽん 煮心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	△お店のピーカレー ピーカレー 照とアヲワケ-のコロコロサ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	【お好み煮】 天汁 付)だんご フルーツ(バナナ) 野菜を食べるみそ汁	△ミックスフライランチ 御飯 ヒレかつハンバーグ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご) クリームスープ つみれ汁	△松風御膳 御飯 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ けんちん汁 付)バナナ	
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(水餃子)	おやつ(抹茶ハンカチ)	おやつ(梨ゼリー)	おやつ(お茶ムース)	おやつ(チョコレート饅頭)	おやつ(シュークリーム)	
夕	御飯 豚肉の生焼焼き &いんげん炒め アヲワケ-のサラダ 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の生焼焼き &小松菜 大根なます 【UP1】夜のお味増汁	御飯 鶏肉の塩焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP1】夜のお味増汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼろ アヲワケ-の梅和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 麻婆なす &いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 煎豆腐 【UP1】夜のお味増汁	
		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		
朝	御飯 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP1】具沢山のお味増汁 【UP1】アニヨコ-グルト	ハチ-ロール シヤム(いちご) 鶏肉の炭火焼き<いんげんソテー> 【UP1】コーンスープ 【UP1】アニヨコ-グルト	お行とたまごのお粥 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し ショア	ハチ-ロール シヤム(ブルーベリー) 鶏肉の炭火焼き~白菜菜 【UP1】ホチキス 【UP1】アニヨコ-グルト	御飯 照焼の塩焼き &アヲワケ-おかか 【UP1】朝の豚汁 ショア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家)	
昼	△豚肉のおき揚げ定食 御飯 豚肉の煮焼炒め がんも煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁	△金目の煮付け定食 御飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼろ、種さや 茶碗蒸し 春巻のお味増汁 さつま汁	△ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	△塩豚汁定食 御飯 鶏肉の煮焼炒め 付)大根おろし レバー炒め フルーツ(りんご) 塩豚汁	△本格!天津飯ランチ 天津飯 照とアヲワケ-のコロコロサ ほうれん草のナムル 酸味調味料	△定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご) クリームスープ けんちん汁	△お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	
おやつ	おやつ(バナナクリームサンド)	おやつ(チョコレートナッツ)	おやつ(和のハンカチ)	おやつ(どら焼き&スター)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ココア(小麦))	おやつ(ホームケーキ&スター)	
夕	御飯 みんのおおさおさ煮 アヲワケ-の和え物 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の焦がし醤油焼き &アヲワケ-の炒め物 納豆 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の生焼焼き &野菜ソテー アヲワケ-のおかか和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼろ 煎豆腐 【UP1】夜のお味増汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼろ アヲワケ-の梅和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の照焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP1】夜のお味増汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味増汁	
		11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &アヲワケ- 【UP1】具沢山のお味増汁 【UP1】アニヨコ-グルト	ハチ-ロール シヤム(マレード) 照焼のバナナソテー~野菜ソテー添え 【UP1】ホチキス 【UP1】アニヨコ-グルト	お行とたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め ショア	ハチ-ロール シヤム(ブルーベリー) 鶏肉の炭火焼き 【UP1】ホチキス 【UP1】アニヨコ-グルト	御飯 野菜入りスタック<ムック> &アヲワケ- 【UP1】朝の豚汁 ショア	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP1】具沢山のお味増汁 ショア	御飯 おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家) おでかけランチ(吉野家)	
昼	【選択食】御飯 Aたちのバナナソテー~フルーツソースかけ Bハンバーグの野菜ソースかけ 付)スタックえんどう アヲワケ- フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	△懐かし定食 ゆかり御飯 千草焼き 和風あん 白菜のお浸し フルーツ(キウイ) 塩ちゃんこスープ	△本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁デザート ごま油香るハンバーグ	△THE・定番!ホチキスランチ カレーライス 温野菜サラダ人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	△お肉をたっぷり食べよう! 御飯 ステーキ 厚揚げと青唐菜のオムレツソース炒め フルーツ(オレンジ) クリームスープ	△定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご) クリームスープ けんちん汁	△お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	
おやつ	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(ホワイトシフォン)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(エクレア)	おやつ(味噌饅頭)		
夕	御飯 チキンのカリム香味ソース &ほうれん草の煮浸し アヲワケ-の和え物 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP1】夜のお味増汁	御飯 おのみりん焼き &切干大根 アヲワケ-サ 【UP1】夜のお味増汁	御飯 鶏肉の塩焼き &ひじきの煮物 アヲワケ-のおかか和え 【UP1】夜のお味増汁	御飯 照ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP1】夜のお味増汁	御飯 豚肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP1】夜のお味増汁		