

令和 2年 11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日		
日	11月30日						1		
朝	米飯 味噌汁(ごぼう人参) 絹揚げと大根の含め煮 かつおふりかけ						食パン(マーガリン) たまごスープ いんげんとベーコンのソテー 牛乳		
昼	きじ焼き丼 梅肉和え じゃがいもとベーコンのスープ(玉葱) りんご						米飯 牛肉ごぼう(椎茸、ピーマン) じゃこサラダ(レタス赤パプリカ) 豆腐と三つ葉のスープ		
おやつ	歌舞伎揚げ 牛乳						たいやき ヤクルト		
夕	麦御飯 鱈のマスタードパン粉焼き 大豆サラダ 白菜のスープ(ウインナー) 1972Kcal						麦御飯 魚の蒲焼(ホキ) かにかまサラダ(キャベツ) 赤だし(チンゲンサイあげ) 1896Kcal		
日	2	3	4	5	6	7	8		
朝	米飯 味噌汁(椎茸、小松菜) 長芋と蓮根の炒め物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、人参) 卵焼き(ブロッコリー) のり佃煮	米飯 味噌汁(さつまいも) ほうれんそうと丸天の煮浸し かつおふりかけ	米飯 味噌汁(大根、人参) 梅和え納豆 味付けのり	選択メニュー		米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 魚のかつお煮(大根おろし) たまごふりかけ	ロールパン(マーマレード) コーンポタージュ じゃが芋のソテー(ちくわ) ジョア	
昼	(新)かきあげ丼 おくらとささみのゆずぼん酢和え もやしスープ(コーン) ヨーグルト	米飯 マーボー豆腐 中華風サラダ(大根、ツナ) チンゲンサイスープ(ベーコン)	キャロットパン(りんごジャム) ポークピカタ ドレッシングサラダ(ブロッコリー、水菜) 野菜スープ(玉葱、キャベツ)	菜飯おにぎり 担々麺 グリーンサラダ(キャベツ、胡瓜) バナナ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ちくわの青のり炒め うめふりかけ	米飯 味噌汁(ササゲ、玉葱) 魚のかつお煮(大根おろし) たまごふりかけ	魚のマスタードフライ(ホキ) ごぼうサラダ(コーンきゅうり) 味噌汁(しめじ、あげ)		
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	おからドーナツ 牛乳	きのこの山、たけのこの里 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	源氏バイ 牛乳	ビスコ 牛乳	丸ぼうろ 牛乳		
夕	麦御飯 豚肉の香味ソースかけ ひじきと大豆の炒め煮(人参) ほうれんそうのスープ(えのき) 2030Kcal	麦御飯 タンドリーチキン フレンチサラダ(ハム、きゅうり) コンソメスープ(小松菜、玉葱) 2054Kcal	麦御飯 魚の唐揚げ(アジ) 海藻サラダ(大根、レタス) 清汁(ごぼう、白菜) 1907Kcal	麦御飯 魚のエスニック焼き(ホキ) ナムル(ほうれんそう、もやし) 豆腐のスープ(木綿豆腐、人参) 2065Kcal	麦御飯 筑前煮(鶏肉、筍) ツナサラダ(レタス、セロリ) 清汁(きのこ、人参) 2036Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き レバーの甘辛煮(こんにゃく大根) 赤だし(白菜) 2085Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜と蓮根の甘辛炒め ほうれんそうスープ(玉葱) 2065Kcal		
日	9	10	11	12	13	14	15		
朝	米飯 味噌汁(ごぼう、油揚げ) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根、人参) ミートボールのコンソメ煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、ごぼう) オクラ納豆 味付けのり	味噌汁(ほうれんそう) じゃが炒め(玉葱人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、あげ) 筍と卵の炒め物 味付け海苔	パン2種 牛乳		欧風パン(マーガリン) コンソメスープ シーザーサラダ(水菜コーン) 牛乳	
昼	キムチチャーハン 小籠包(ブロッコリー) チンゲンサイのスープ(ウインナー) オレンジゼリー	米飯 魚の照り焼き(さば) さつま芋と豆の煮物 もずく汁	ごまパン(いちごジャム) 鶏肉のクリームソース 野菜サラダ(キャベツ、パプリカ) コンソメスープ(白菜ウインナー)	わかめおにぎり 和風パスタ(まいたけ、エリンギ) ブロッコリーサラダ(コーン) 柿	米飯 魚のごま衣揚げ(アジ) もろみあえ(白菜きゅうり) 清汁(ほうれんそう)	米飯 あじフライ ごま酢和え(もやし、きゅうり) 味噌汁(ほうれんそう、人参)			
おやつ	おとつと 牛乳	ハンケーキ(メープル) 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	源氏バイ 牛乳	サッポロポテトバーベQ ジョア			
夕	麦御飯 魚の塩麹焼き(たら) 揚げだし豆腐 清汁(たけのこ、人参) 1934Kcal	麦御飯 豚カツ風 白菜の梅おかか和え 清汁(小松菜かまぼこ) 2036Kcal	麦御飯 アジの南蛮漬け 春菊とひき肉の中華風ソテー チンゲンサイスープ(きくらげ) 1951Kcal	麦御飯 チキンのチーズ焼き アスパラとハムの炒め物 キャベツのスープ(玉葱) 2157Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) 中華あんかけ豆腐(玉葱、小松菜) トマトスープ(玉葱絹さや) 1960Kcal	麦御飯 魚の塩焼(さば) 鶏レバーのピーナッツからめ 豆乳スープ(ベーコン、まいたけ) 2043Kcal	麦御飯 鶏の卸しかけ 蓮根のポリ辛あえ きのこ卵の清汁(しめじ、えのき) 2043Kcal		
日	16	17	18	19	20	21	22		
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) おかか煮(ブロッコリー) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 高野豆腐煮 さけふりかけ	誕生会		選択メニュー		米飯 味噌汁(木綿豆腐) 卵とじ(玉葱、人参) 味付け海苔	ロールパン(チョコジャム) コンソメスープ(白菜セロリ) ジャーマンポテト(ピーマン) 野菜ジュース
昼	中華丼(豚、白菜) わかめサラダ(キャベツ) もやしのスープ(パプリカ) オレンジ	米飯 魚の梅香煮(赤魚) 水菜サラダ(トマト、レタス) にら豚汁	サンドイッチ トマトサラダ(水菜、ツナ) 野菜スープ(ごぼう、セロリ) レモンゼリー	ゆかりおにぎり 団子汁(熊本郷土料理) ほうれんそうの和え物(人参) さつまいもぜんざい	米飯 味噌汁(たけのこ、わかめ) 青菜とウインナーのソテー 味付けのり	米飯 豚肉のトマト煮 または 鶏肉のゆず胡椒焼き 小松菜ともやしのナムル風 大根スープ	米飯 煮魚 梅風味サラダ(水菜、たまねぎ) 味噌汁(ほうれんそう、あげ)		
おやつ	まがりせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	雪の宿 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	マリー 牛乳	まがりせんべい 牛乳	どら焼き 牛乳		
夕	麦御飯 魚の明太マヨ焼き(さけ) ささみの生姜醤油和え けんちん汁(豆腐、大根) 1938Kcal	麦御飯 鶏肉のお好み揚げ 大根の炒め煮 清汁(筍、ほうれんそう) 2078Kcal	麦御飯 チンジャオロースー 小松菜とイカの胡麻和え 白菜スープ(ウインナー、ネギ) 2293Kcal	麦御飯 甘辛鶏のから揚げ ピーンズと野菜のサラダ コンソメスープ(もやし) ケーキ・ジュース2315Kcal	麦御飯 魚のきのこのあんかけ(アジ) レバにら炒め(チンゲンサイ) 野菜スープ(セロリ、玉葱) 1984Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き 高菜と豚肉の炒め物 野菜スープ(ごぼうキャベツ) 2039Kcal	麦御飯 豚肉といんげんのソテー たこ焼き もやしスープ 2082Kcal		
日	23	24	25	26	27	28	29		
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 厚揚げの含め煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、たけのこ) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう、大根) 小松菜の煮びたし(ベーコン) うめふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツとベーコンの炒め物 かつおふりかけ	食パン(マーガリン) キャベツのスープ じゃこサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 豆腐とひじき炒め たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) ほうれんそうのスープ(人参) ウインナーソテー 牛乳		
昼	チキンカレー ドレッシングサラダ(ブロッコリー、赤パプリカ) きのこスープ バナナ	米飯 鶏肉の磯辺揚げ 彩りサラダ(レッドキャベツ) コンソメスープ(白菜、ウインナー)	ロールパン(マーガリン) ビーフシチュー チーズサラダ(きゅうり、コーン) ほうれんそうのスープ(えのき)	ゆかりおにぎり 肉うどん(牛、かまぼこ) グリーンサラダ オレンジゼリー	スパゲティナポリタン ミートボールのクリーム煮 コンソメスープ(じゃがいも) りんご		米飯 魚のカレームニエル(鮭) マカロニサラダ(胡瓜、コーン) ささみと小松菜のスープ		
おやつ	コアラのマーチ 牛乳	抹茶のケーキ 牛乳	マリー 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	人形焼き ヤクルト	ウエハース 牛乳	かつばえひせん ジョア		
夕	麦御飯 魚のチリソースかけ(たら) 中華サラダ 小松菜と卵のスープ 2022Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(アジ) 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ(トマト、カリフラワー) 2073Kcal	麦御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 豆腐の梅あんかけ わかめスープ(たまねぎ) 2009Kcal	麦御飯 魚のポリ辛焼き(ソイ) 鶏レバーの生姜煮(ごぼう) 野菜スープ(玉葱、ベーコン) 1981Kcal	さつま芋御飯 魚のアーモンド焼き 蓮根の挽肉あん かきたま汁 2386Kcal	麦御飯 おでん ブロッコリーと大豆のサラダ 清汁(花魁、人参) 2089Kcal	麦御飯 筑前煮(こんにゃく、蓮根) おくら和え(人参) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 1933Kcal		