

## 2022年11月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
		11/1	2	3	4	5
朝食		パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳 コンソメスープ、ウィンナソテ ー、スクランブルエッグ、サラダ、 果物	ポパイ丼、味噌汁、ポテトサラダ	文化の日	ご飯、味噌汁、野菜炒め、さつま 揚げの卸和え、鶏そぼろ、果物、 味海苔	おにぎり、味噌汁、ミートボール とポテトサラダ、浅漬け
夕食		ご飯、豚汁、野菜たっぷりちゃん ぽん風、ふるふき大根、サツマイ モの甘煮、浅漬け	ご飯、中華スープ、酢どり、青菜 と干しエビのニンニク炒め、フル ーツヨーグルト		ご飯、コンソメスープ、サーモン とオクラのバター醤油焼きと付 け合わせ、マカロニサラダ、果物	カレーライス、コンソメスープ、 大根サラダ、豆の甘煮、浅漬け
	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯、味噌汁、鶏ハムとキャベ ツのおひたし、卵と玉こんにゃ くの醤油煮、納豆、漬物、味海 苔	ご飯、味噌汁、薄味煮、目玉焼き とウィンナソテー、サラダ、長い もの干切り、たらこ、味海苔	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げと 大根おろし、おひたし、高野豆腐 の卵とじ、納豆、佃煮昆布	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根お ろし、モヤシと竹輪のナムル、ゆ で卵、納豆、味海苔、果物	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース コンソメスープ、目玉焼き、サラ ダ、ウィンナソテー、人参とレー ズンのラペ、果物	おにぎり、味噌汁、マカロニサラ ダ、果物、浅漬け
夕食	コーンご飯、わかめスープ、 魚のから揚げ中華あんかけ、サ ラダ	ご飯、味噌汁、豚とゆで卵のこっ てりに、マカロニサラダ、 果物	ご飯、鶏と野菜のコンソメ煮、ハ ムカツとポテトサラダ、お汁粉	ご飯、味噌汁、豚のさっぱり焼き、 青梗菜の胡麻和え、鶏レバーのし ぐれ煮	ご飯、キノコ汁、八宝菜 から揚げサラダ	カレーライス、コンソメスープ 冷しゃぶサラダ、小鉢、らっきょ う
	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯、味噌汁、キャベツと卵の 炒め物、玉ねぎとソーセージの ケチャップ炒め、酢の物、納豆	パン、牛乳、野菜ジュース、珈琲 牛乳、トマトスープ、スクランブ ルエッグ、ベーコンソテー、サラ ダ、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、長いも の干切りとオクラ、卵豆腐、味海 苔	ささみケチャップ丼、コンソメス ープ、ミックスビーンズポテサ ラ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、だし巻き卵、スナ ップエンドウのベーコン炒め、 厚揚げのキノコあんかけ、納豆、 ふりかけ	おにぎり、味噌汁、サラダスパゲ ティ、果物、漬物
夕食	小松菜と豚肉の混ぜご飯、中華 スープ、麻婆豆腐、牛乳ゼリー、 浅漬け	ピピンバ丼、わかめスープ 春雨ツナマヨサラダ、キムチ	ご飯、けんちん汁、焼き魚とおひ たし、ひじきの煮物、果物	肉汁うどん、野菜の天ぷら、ツナ サラダ、煮豆	わかめご飯、味噌汁、魚の竜田揚 げと付け合わせ野菜、インゲンと ツナのみそマヨ和え、漬物	ポークカレー、わかめスープ、蒸 し鶏サラダ、果物、漬物
	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、里芋 とこんにゃくの煮物、ちりめん じゃこ納豆、味海苔	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィン ナソテー、サラダ、切り干し大根 煮、味海苔、塩辛	勤労感謝の日	ご飯、味噌汁、ちくわの野菜詰め 天ぷら、サラダ、サラスパ、オク ラ納豆、味海苔	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳 野菜スープ、スクランブルエッ グ、ウィンナソテー、サラダ、ヨ ーグルト	おにぎり、味噌汁、 煮卵、果物
夕食	ご飯、味噌汁、ミックスフライ と付け合わせ野菜、酢の物	わかめご飯、味噌汁、肉じゃが、 和風サラダ、浅漬け		焼肉サラダ丼、わかめスープ、 ごぼうサラダ、果物、浅漬け	ご飯、きのこクリームシチュー マカロニサラダ、メンチカツ、サ ツマイモの甘煮	親子丼、お吸い物 大根サラダ、果物
	28	29	30			
朝食	ご飯、味噌汁、肉団子と野菜炒 め、糸コンのきんぴら、納豆、 ふりかけ					
夕食	ご飯、オクラスープ、鮭のカレ ーフライと付け合わせ野菜、ポ テトサラダ、漬物					