秋の味覚御膳

*栗御飯

*秋鮭の葱味噌焼

幾秋茄子と

*秋の実白和え

分すまし汁

祭マロンババロア

特別養護老人ホーム

令和七年十月六日



2025年11月 献立表

						1	
						11/1(土) 米飯	11/2(日) 米飯
						味噌汁(もやし)	木郎味噌汁(キャベツ)
朝食						はんぺん磯辺焼	五目煮
	デイサービスについては第2週と第4週(3日・5日・7日を除く)の昼食は、ご利用者様の					小松菜のピーナツ和え	漬物
						ヨーグルト	ヨーグルト
昼食(定食)	ご選択による「選択食」となっております。※デイサービス以外につきましては「選択食」					米飯	米飯
	ではありませんので、予めご了承下さい。					味噌汁(白菜)	すまし汁(麩)
昼長(足長)	ではめりません	ので、アめこ」年下	CV1.			鶏のマスタード焼き きのこの甘辛炒め	さばの味噌煮 温奴
					-	バナナムース	ブルーツ(黄桃缶)
						米飯	米飯
夕食	1 3 3 3	1 3 3 3	3 3			中華スープ(冬瓜)	味噌汁(オクラ)
	1 3 7 3 7 3	1 3 7 3 7 3	A A 1 A 1 A 3	7 萬 7 萬 7 萬	萬 萬 7 萬 7	中華風炒り卵	肉野菜炒め
	11/3(月)	11/4(火)	11/5(2k)	11/6(木)	11/7(金)	青梗菜のドレッシング和え 11/8(土)	大根と野沢菜の和え物 11/9(日)
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁(かぶ)	味噌汁(花麩)	味噌汁(葉大根)	味噌汁(春菊)	味噌汁(きゃべつ)	味噌汁(えのき)	味噌汁(豆腐)
朝食	ミートボール	温泉玉子	厚揚げの煮物	魚肉ソーセージ炒め	オムレツ	小松菜と油揚げの煮浸し	かんぱちハンバーグ
	のり佃煮	金平ごぼう	ふりかけ	梅びしお	漬物	キムチ納豆	春菊の胡麻和え
	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト チキンカレー	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 紅葉御飯 (★)	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 米飯
	味噌汁(油揚げ)	味噌汁(しめじ)	コールスローサラダ	すまし汁(麩)	すまし汁(水菜)	コンソメスープ (ほうれん草)	わかめスープ
日金/中金	ますのバター醤油焼き	豚肉生姜焼き	フルーツ(みかん缶)	あじの南蛮漬け	鶏の紅葉焼き	ハンバーグ	麻婆茄子
昼食(定食)	じゃが芋のそぼろ煮	れんこんのゴママヨ和え	ヤクルト	大根の煮物	旬菜天麩羅	カラフルサラダ	春雨サラダ
	白菜のゆかり和え	フルーツ(洋梨缶)		スパゲティサラダ	茶碗蒸し	フルーツ (バナナ)	フルーツ(パイン缶)
		米飯		米奶	ねりきり	米飯	
昼食(洋食)		米郎味噌汁(しめじ)		米飯 すまし汁 (麩)		米助 コンソメスープ(ほうれん草)	
		ぶりの照り焼き		柳川風		赤魚のゆずこしょう焼き	
		れんこんのゴママヨ和え		大根の煮物		カラフルサラダ	
		フルーツ(洋梨缶)		スパゲティサラダ		フルーツ (バナナ)	
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
夕食	味噌汁 (水菜) チキンソテー 和風ステーキソースがけ	すまし汁(えのき) ぶりの昭り焼き	味噌汁(もやし) タラの酒蒸し	味噌汁(さつま芋) 柳川風	味噌汁(かぶ) もやしと豆腐のピリ辛炒め	すまし汁(花麩) 赤魚のゆずこしょう焼き	味噌汁(さつまいも) タラのパン粉焼き
	温野菜サラダ	春雨の酢の物	いか団子と冬瓜煮	白菜の青じそ和え	スナップえんどうの塩昆布和え	かぼちゃのいとこ煮	刻み昆布の煮物
	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	食パン	米飯
朝食	味噌汁(里芋)	味噌汁(白菜)	味噌汁(青梗菜)	味噌汁(油揚げ)	味噌汁(麩)	コンソメスープ(いんげん)	味噌汁(わかめ)
	みそ炒り卵 漬物	えび団子のとろみ煮 梅びしお	野菜と車麩の煮物 ふりかけ	玉子ロール 青菜のお浸し	ごぼうとちくわの煮物 ふりかけ	スクランブルエッグ シーザーサラダ	高野豆腐の煮物 ねぎ納豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	米飯	米飯	三色丼(〇)	ソース焼きそば	米飯	米飯	米飯
	味噌汁(玉葱)	中華スープ(なると)	味噌汁(冬瓜)	中華スープ(わかめ)	味噌汁(玉ねぎ)	すまし汁(麩)	すまし汁(花麩)
昼食(定食)	さばの塩焼き	回鍋肉	高野豆腐の含め煮	シュウマイ	鶏肉の柚子胡椒焼き	白身魚のチリソース	豚肉の葱味噌焼き
	がんもの煮物	海藻サラダ	マカロニとキャベツの辛子マヨ	マンゴープリン	冬瓜のカニあんかけ	切干煮 青梗菜のドレッシング和え	揚げだし豆腐のなめこあんかけ
	菜の花の柚子和え 米飯	フルーツ(みかん缶) 米飯	米飯	米飯	フルーツ(洋ナシ缶) 米飯	米飯	フルーツ(りんご缶) 米飯
	すまし汁(麩)	味噌汁(椎茸)	すまし汁(はんぺん)	味噌汁(豆腐)	すまし汁(そうめん)	味噌汁(もやし)	味噌汁(玉葱)
夕食	鶏肉の甘酢あんかけ	赤魚の煮つけ	サワラの西京味噌焼き	あじの梅香焼き	ブリ大根	炒り鶏	たらのコーンマヨネーズ焼き
	小松菜のソテー	フナー・プレーフトか コンのかいかか	もやしとレバーの和え物	さつま芋のレモン煮	茄子とピーマンのにんにく炒め	白菜の和え物	
	11/17(月)		/ . = /			/==/.15	さつま揚げとじゃが芋の煮物
		11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)
朝食	米飯	11/18(火)	米飯	11/20(木)	11/21(金) 米飯	米飯	11/23(日)
		11/18(火)		11/20(木)	11/21(金)		11/23(日)
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物	米飯 味噌汁 (玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ)	米飯 味噌汁 (玉葱) はんべんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (豆腐)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花)	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ)
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ
	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麸) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根)	### 11/18(火) ### ### ### ### ### ### ### ### ### #	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花)	米飯 味噌汁 (香菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁 (もやし)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根)	### 11/18(火) ### ### ### ### ### #### #### ########	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根)	### 11/18(火) ### ### ### ### ### ### ### ### ### #	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼	米飯 味噌汁 (香菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁 (もやし)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯	# 11/21(金) * 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 メンソメスープ(菜の花) 白り魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(まうれん草)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん)	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじのお木(焼きなす)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 ホ噌汁(花麩) のかりれえ 米飯 ホ噌汁(花麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩)	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁 (もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁 (卵豆腐)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニナラダ フルーツ(黄桃缶)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 ま噌汁(しいたけ) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 ホ噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩)	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐)	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(まうれん草)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん)	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじのお木(焼きなす)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 ホ噌汁(花麩) のかりれえ 米飯 ホ噌汁(花麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩)	米飯 味噌汁 (春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁 (もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁 (卵豆腐)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 まごれん草のお浸し	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き むじき煮	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 ホ噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め カンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮
昼食(定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんバター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの抽庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの抽庵焼き むじき煮 焼きなす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麸) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 は噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麸) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金)	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土)	11/23(日) 米飯 味噌汁 (菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁 (わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁 (花麸) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日)
昼食(定食) 昼食(洋食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麩の卵とじ	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き むじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの柚庵焼き きのこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米酸 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 コンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ポタージュスープ たまごロール	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日) 米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆
昼食(定食) 昼食(洋食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麸の卵とじ ふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(口腐) あじの柚庵焼き むじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの柚庵焼き きのこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のり佃煮	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 コンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ポタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日) 米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆 ほうれん草の煮浸し
昼食(定食) 昼食(洋食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麸の卵とじ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き むじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの柚庵焼き きのこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米酸 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 取は増汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ポタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ポークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日) 米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト
昼食(定食) 昼食(洋食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラグ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麸の卵とじ ふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(口腐) あじの柚庵焼き むじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの柚庵焼き きのこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のり佃煮	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米酸 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 取は増汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ポタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麸) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日) 米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆 ほうれん草の煮浸し
昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕食 朝食	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麩の卵とじ ふりかけ ヨーグルト カレーうどん	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの袖庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(1000) ホーンの地の物 カーガルト 米飯 味噌汁(1000) カーガルト 米飯 味噌汁(1000) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麸) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 コンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のポン酢和え ヨーグルト	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ボタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト ハヤシライス	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト	# 11/23(日) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *
昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕食 朝食	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト 米飯 味噌汁(キャベツ)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麩の卵とじ ふりかけ ヨーグルト カレーうどん 栗コロッケ	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの抽庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの抽庵焼き きのこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 中華スープ(なると)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 コンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト 米飯 味噌汁(麩)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麸) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ボタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト ハヤシライス レタスサラダ	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト 米飯 すまし汁(オクラ)	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麸) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 11/30(日) 米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト 米飯 わかめスープ
昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕食 朝食	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト 米飯 味噌汁(キャベツ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 田舎煮 ボテトサラダ	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(はんべん) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) ・ 単雄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの一種焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麸) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麸) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 は増汁(花枝) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト 米飯 味噌汁(麸) チキンマーマレード焼き 大根とちくわ煮 ほうれん草のお浸し	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンソメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麸) 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め 11/28(金) 食パン ボタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト ハヤシライス レタスサラダ フルルト ヤクルト	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト 米飯 すまし汁(オクラ) ますのちゃん焼き風 厚揚げの煮物 ブドウゼリー	# 11/23(日) # 1
昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕食 朝食	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト 米飯 味噌汁(キャベツ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 田舎煮 ポテトサラダ 米飯	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなの煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) ・ 草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ・ 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麸の卵とじ ふりかけ ヨーグルト カレーうどん 栗コロッケ 4種豆のサラダ いちごムース 米飯	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき素 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの中庵焼き ひじき素 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの中庵焼き さいこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のりログルト 米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆 フルーツ(黄桃缶)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 スンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒めカリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト 米飯 味噌汁(麸) チキンマレード焼き 大根とちくわ煮 ほうれん草のお浸し 米飯	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンリメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め コ1/28(金) 食パン ボタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト ハヤシライス レタスサラダ フルーソト ヤクルト 米飯	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト 米飯 すまし汁(オクラ) ますのちゃんちゃん焼き風 厚揚げの煮物 ブドウゼリー	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麸) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮
昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕食 朝食	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト 米飯 味噌汁(キャベツ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 田舎煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(南瓜)	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなり煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はしいたけ) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじのも煮 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの一の炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆 ブルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(菜の花)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 スンリメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め カリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト 米飯 味噌汁(麸) チキンマーマレード焼き 大根とちくわ煮 ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(水菜)	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンリメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め コ1/28(金) 食パン ポタージュスープ たまごロール 菜のでグルト ハヤシララダ フルーソト ソクルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト 米飯 すまし汁(オクラ) ますのちゃんちゃん焼き風 厚揚げの煮物 ブドウゼリー 米飯 味噌汁(もやし)	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮
昼食 (定食) 昼食 (定食) 昼食 (洋食) 夕 食 朝食 昼食 (定食)	米飯 味噌汁(菜の花) ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) カツ煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(大根) マスのムニエル マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(ほうれん草) マスのムニエル れんこんの煮物 11/24(月) 米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト 米飯 味噌汁(キャベツ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 田舎煮 ポテトサラダ 米飯	11/18(火) 米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなの煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(しいたけ) サバのごま照焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 味噌汁(しいたけ) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) 干草焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 米飯 すまし汁(はんべん) ・ 草焼き ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ・ 11/25(火) 米飯 味噌汁(もやし) 車麸の卵とじ ふりかけ ヨーグルト カレーうどん 栗コロッケ 4種豆のサラダ いちごムース 米飯	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺんパター醤油焼 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(豆腐) チキン南蛮 ひじき煮 焼きなす 米飯 味噌汁(豆腐) あじの柚庵焼き ひじき素 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの中庵焼き ひじき素 焼きなす 米飯 味噌汁(わかめ) あじの中庵焼き さいこの炒め物 11/26(水) 米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんの煮物 のりログルト 米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆 フルーツ(黄桃缶)	11/20(木) 米飯 味噌汁(さつま芋) いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麩) カレイの塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 味噌汁(花麩) 豚肉塩ダレ炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 米飯 スンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒めカリフラワーのサラダ 11/27(木) 米飯 味噌汁(冬瓜) ミートボール 小松菜のボン酢和え ヨーグルト 米飯 味噌汁(麸) チキンマレード焼き 大根とちくわ煮 ほうれん草のお浸し 米飯	11/21(金) 米飯 味噌汁(なす) 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 米飯 コンソメスープ(菜の花) チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 コンリメスープ(菜の花) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め マスカットゼリー 米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のみそマヨ焼 れんこんの甘酢炒め コ1/28(金) 食パン ボタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト ハヤシライス レタスサラダ フルーソト ヤクルト 米飯	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 厚揚げの麻婆炒め フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(卵豆腐) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スナップえんどうの塩昆布和え 11/29(土) 米飯 味噌汁(えのき) 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ ヨーグルト 米飯 すまし汁(オクラ) ますのちゃんちゃん焼き風 厚揚げの煮物 ブドウゼリー	11/23(日) 米飯 味噌汁(菜の花) 野菜炒め しそ納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(わかめ) ボークチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮

