




令和2年11月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2(選択食)	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ほうれん草の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春菊の煮浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マカロニ玉子サラダ きなこヨーグルト	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みそ	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 白菜の煮浸し 五目豆	ピーナツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 マッシュポテト ブルーチェ(りんご)
昼食	菜飯 豚肉と春雨の炒め煮 キュウリの豆板醤和え 焼売 豆乳寒の黒みつかけ	[共通料理] なすとがんもの煮物 大根の海藻サラダ オレンジ [A] カツオのたたき ご飯 [B] えびピラフ 	ご飯 牛肉のしぐれ煮風 蓮蒸し 麩の辛子和え みたらし団子	ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ なすと豆の煮物 マンゴープリン	鶏とほうろ 茄子のずんだ和え 小松菜と桜えびの煮浸し ワインセリー	ちりめんご飯 鮭の味噌煮 長芋のとうろ煮 春菊と蒸し鶏の梅胡麻和え 柿	ご飯 ミルクのガーリックパン粉焼き コーンスープ オクラとツナの和え物 おちらしの寒天よせ
夕食	ご飯 華風卵焼き ごぼうの炒め煮 千層菜の和え物	ご飯 ミートボール風 じゃが芋コロコロサダ 法蓮草のお浸し	ご飯 かれの煮付け ピーマンの金平風 カリフラワーの梅肉おかか和え バナナ豆乳	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 70℃コリーのマヨスタート和え 浅利と水菜の酒蒸し リンゴジュース	ご飯 鱈の香草焼き さつま芋サラダ オクラのおかか和え フランジユース	ご飯 焼肉風 いわしのつみれ汁 トマトとシタスのマリネ風 のおヨーグルト	ご飯 豆腐のくずびき煮 もやしとスパムの炒め物 大学いし風 大食いせん
朝食	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 里芋の煮物 黒花豆の甘煮	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) 70℃コリーの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) いりこみそ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 ハンバーグサラダ メロンムース
昼食	ご飯 ほたてクリームコロッケ フロココリーと大豆のカレー煮 キャベツのくるみ和え あずき牛乳プリン	ご飯 さんまの竜田揚げ 水菜と豚肉のあっさり煮 いんげんのピーナツ和え 果物入りピーチムース和え	ご飯 にしの照り煮 ふきとあげと鶏胸の煮物 小松菜のお浸し 練乳入り液量かん70℃ソースかけ	ご飯 白菜とかぶのクリームシチュー 大根と焼きベーコンのサラダ 春菊の煮浸し 洋梨缶	海鮮かき揚げうどん 70℃コリーのチーズ卵サラダ 豚もやし炒め バナナのシモン焼き生クリーム添え	カツカレー らっきょうサラダ 茄子と油麩の煮浸し オレンジ	焼き鯖ちらし寿司 ゆんちん汁 けり根と三つ葉の煮浸し 水ようかん
夕食	ご飯 八宝菜 キュウリのコマホン酢和え 粉ふき芋	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツと海老の塩炒め モロヘイヤとかぶの和え物	ご飯 鶏肉とほうれん草のグラタン ワカメサラダ さつま芋のオレンジジュース煮 コーヒー豆乳	ご飯 シルバーのから揚げ 鶏のおかか煮 蟹と椎茸の煮ごこり オレンジジュース	ご飯 カスカレーの塩昆布蒸し 小松菜の煮浸し 高野豆腐の詰め煮 びよちサザレ	ご飯 麻婆豆腐 かぶの煮物 もすくとおクラの和え物 ぶどうジュース	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ サニータスのサラダ スタッフエンドウのんにんにく炒め キャラメルコーン
朝食	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) さやいんげんの煮浸し うくいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麺) 白菜の炒め物 トコロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) かぶの煮物 しば漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 小松菜の煮浸し 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) さつまいもの煮物 鮭フレーク	ピーナツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬け
昼食	ご飯 鶏のかぶら蒸し 銀杏と豆腐のとうろ煮 長芋のめかぶ和え 黒ごまプリン	かぶの葉ご飯 木刀魚の甘辛だし絡め キャベツとソーセージのソテー 切干大根のはりはり漬け 白焼餅	ご飯 子キン南蛮風 法蓮草とぜんまいの白和え 里芋の煮物 レアチーズムースのオレンジソースかけ	カレー蕎麦 70℃コリーの梅だし和え エリンギとベーコンのソテー 柿	ご飯 鶏肉のコーラ煮 空也蒸し じゃが芋の明太子マヨ和え 紅茶セリーの生クリームかけ	山菜とトリの炊き込みごはん 赤魚の煮付 春雨のチャプチェ 揚げ茄子の田楽 抹茶ぜんざい風	天井 吳汁 小松菜のおかか和え キウイフルーツ
夕食	ご飯 ポークチャップ そばサラダ 3色ピーマンの炒め物	ご飯 スパム入りスパニッシュオムレツ 炒り豆腐 畑菜ともやしの中華和え	ご飯 ホキの養老蒸し キャベツのサッと煮 ジーマミ豆腐	ご飯 玉子袋煮 もやしの中華炒め 若布とかにかまの酢味噌和え	ご飯 ホッケの味噌田楽 かぶの煮物 スタッフエンドウのサラダ	ご飯 肉団子の五目炒め 青梗菜と豆腐のスープ煮 オクラの和え物	ご飯 サイコロステーキのおろしポン酢かけ ジャーマンポテト 春菊のごま和え
朝食	22	23(行事食)	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) ピーマン蒲鉾炒め 味噌煮	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 里芋とツナの煮物 きゅうり漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) 長芋の白煮 鶏とほう	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニサラダ ブルーチェ(椎)
昼食	ご飯 白かれのソテーおろしポン酢かけ 刻み昆布の煮物 さつま揚げの香り 黒みつかん	鮭と鶏の紅白炊き込み ごぼうたっぷり鶏つくね ゆり根の茶碗蒸し 春菊の白和え かぼちゃのモンブラン	栗と茸茸の秋味おこわ 筑前煮 たら汁 菜の花の辛子和え 牛乳もち	ビビンバ ワカメスープ いんげんのごまよごし みかん	発芽玄米入りご飯 メキスの煮付け 茄子とピーマンの甘酢炒め 枝豆とカリフラワーのマヨスタート和え 黒胡麻プリンホイップのせ	ご飯 白菜と鮭のシチュー ペペロン春菊 かぶらの明太子和え チョコクリーム和え	ご飯 鶏の塩焼焼き 七色汁 水菜のめんつゆ和え 柚子煮りんご
夕食	ご飯 鶏肉の粒マスタート焼き キャベツと茸茸のバター醤油炒め 温泉卵	ご飯 炊き合わせ 三色なます 鯛の香梅煮 	ご飯 千里ピーンス がら70℃の蟹あんかけ たまご豆腐	ご飯 野菜入り揚げ豆腐の蟹あんかけ 青梗菜と茸の中華風煮浸し 白菜の浅漬け	ご飯 かぶと豚肉のべっこう煮 ひじきとオクラの青しそ和え 法蓮草入り厚巻き卵 ほたけ焼き	ご飯 チンジャオロースー ふきとがんもの詰め煮 かぼちゃサラダ ピーチジュース	ご飯 ミートボール風 青梗菜の辛み炒め サニータスと蟹のサラダ えんどう豆スナック
朝食	29	30					
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまあげのこってり煮 ねり梅					
昼食	ご飯 肉野菜炒め ワンタンスープ 畑菜の中華和え 水羊羹	ワカメご飯 黒むつろ焼 青菜と高野の煮浸し 大根とソーセージの山菜マヨ和え フルーツ寒天					
夕食	ご飯 メヌケの山路焼き 70℃コリーと蒸し鶏の練りごま和え かぶとエビの蓮葉煮	ご飯 肉じゃが 蟹の蒸し トマトのサラダ シルベース					

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。