2024年11月16日(土) ～ 2024年11月30日(土)
常食

献立表

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	味噌汁(ｻﾂﾏｲﾓ・葱) 大豆の豆乳クリーム煮 のり佃煮 ソフールプレーン	味噌汁(揚げ・小松菜) 信田巻き (たまご)ふりかけ ソフールプレーン	味噌汁(かぶ・わかめ) さばみりん焼き 金山寺味噌 ソフール(レモン)	味噌汁(里芋・きゃべつ) あんぺい君(コンソメ) 利尻ふりかけ ソフールプレーン	味噌汁(じゃがいも・麩) 卵巻ウィンナー (かつお)ふりかけ ソフール(レモン)	味噌汁(大根・人参) 大豆と野菜のカレー煮 (たらこ)ふりかけ ソフールプレーン	味噌汁(白菜・玉葱) 肉詰めいなり(小松菜) 芽株佃煮 ソフール(レモン)	味噌汁(さつまいも・キャベツ) スクランブルエッグ ゆかり ソフールプレーン
昼	鶏の黒胡椒ダレ 添え(赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) おろし和え(ｵｸﾗ) 高野豆腐卵とじ バナナ	鮭の和風ムニエル 添え(ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ) ブロッコリーのサラダ 煮物(エビ・人参) ピーチムース	豚肉の山椒漬け焼き 添え(人参甘煮) 胡麻豆腐(醤油) 冬瓜カニあんかけ りんご	生姜煮(赤魚) 添え(花豆腐黄) 辛子和え(菜の花) 豚汁 手作りマンゴープリン	サンドイッチ(ﾊﾑ、ﾂﾅ) 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺｰﾝｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ コーヒー牛乳	西京漬け焼き(シイラ) 添え(ピーマン) とろろ昆布和え(青梗菜) 茄子オランダ煮 バナナ	肉そば 錦糸えびしんじょう やわらか団子(ｻｸﾗ)	鶏の酒蒸し 添え(赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) 練り胡麻和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 菜の花バター炒め オレンジ
夕	シイラのゴマ味噌がけ 添え(青梗菜) ﾓﾔｼ辛子ﾏﾖ和え 清し汁(ふかし・昆布)	チキンカレー 温泉卵 ゴマ酢和え(白菜)	オーブン卵焼き 添え(卸し) 酢味噌和え(法蓮草) 清し汁(蒲鉾・葱)	鶏の唐揚げ甘酢がけ 添え(ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ) 寒天寄せ(えび) ニラもやし炒め 秋刀魚の生姜煮 添え(ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ) 寒天寄せ(えび) ニラもやし炒め	かれいの海苔焼きチーズのせ 添え(赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) しらす和え(白菜) 冬瓜くず煮 ハンバーグ (ﾃﾞﾐｿｰｽ) 添え(赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) しらす和え(白菜) 冬瓜くず煮	バジルチキン 添え(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ) ﾄﾏﾄとｱﾎﾞｶﾄﾞのﾏﾖわさび和 ｱｽﾊﾟﾗｿﾃｰ 海老フライ 添え(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ) ﾄﾏﾄとｱﾎﾞｶﾄﾞのﾏﾖわさび和 ｱｽﾊﾟﾗｿﾃｰ	鯖のチーズパン粉焼き 添え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) シーザーサラダ(ﾚﾀｽ) かぶのｺﾝｿﾒ煮 豆腐の肉巻き 添え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) シーザーサラダ(ﾚﾀｽ) かぶのｺﾝｿﾒ煮	シイラのチリソースがけ 添え(ｵｸﾗ) 納豆 煮物(茄子・ちくわ)

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
朝	味噌汁(あおさ・麩) フランクフルト (卵風味)ごはんに合うｿｰｽ ソフールプレーン	味噌汁(南瓜・玉葱) やわらかﾁｷﾝ照焼風 旅行の友 ソフール(レモン)	味噌汁(里芋・揚げ) あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン	味噌汁(麩・青梗菜) さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン)	味噌汁(小松菜・玉葱) ウィンナーソテー (明太風味)ごはんに合うｿｰｽ ソフールプレーン	味噌汁(さつま揚げ・ﾎｳﾚﾝｿｳ) 大豆と野菜のカレー煮 海苔香味ふりかけ ソフール(レモン)	味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・生揚げ) 卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン	
昼	鮭の塩焼き 添え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	豚肉生姜焼 添え(ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご	レーズンロール ﾎﾟﾊﾟｲﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ 添え(赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS	ﾎﾟｰｸｿﾃｰｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ漬け焼き ｿﾃｰ(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え もずくｽｰﾌﾟ バナナ	味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	鶏ちゃん焼き風 ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ	
夕	豆腐の肉味噌がけ 青梗菜辛子ﾏﾖ和え 中華スープ(麩・玉葱)	にぎり寿司 のり佃煮和え(ｵｸﾗ) 清し汁(冬瓜・麩)	ビーフシチュー 菜の花のポン酢和え 長いものバター炒め えび玉あんかけ 菜の花のポン酢和え 長いものバター炒め	サンマの竜田揚げ 添え(卸し) きゅうりの梅肉和え ｻﾂﾏｲﾓﾊﾞﾀｰ醤油からめ カツ丼 きゅうりの梅肉和え ｻﾂﾏｲﾓﾊﾞﾀｰ醤油からめ	カレイのはす蒸し 卵豆腐 ごま味噌田楽(里芋・蒟蒻) 豚肉ときくらげの卵炒め 卵豆腐 ごま味噌田楽(里芋・蒟蒻)	鰺フライ 添え(隠元グラッセ) バンバンジーサラダ 若竹煮 鶏のコチュジャンマヨ炒め バンバンジーサラダ 若竹煮	赤魚のおろし煮 添え(葱) 梅菜和え(菜の花) ひじき炒り煮	

選択食のある日は、左がA献立、右がB献立です。
都合により献立を変更させて戴く場合があります。
(表示栄養価:A献立)