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)
	味噌汁(サツマイモ・葱)	味噌汁(揚げ・小松菜)	味噌汁(かぶ・わかめ)	味噌汁(里芋・きゃべつ)	味噌汁(じゃがいも・麩)	味噌汁(大根・人参)	味噌汁(白菜・玉葱)	味噌汁(さつまいも・キャベツ)
	大豆の豆乳クリーム煮 のり佃煮	信田巻き (たまご)ふりかけ	さばみりん焼き 金山寺味噌	あんぺい君(コンソメ) 利尻ふりかけ	卵巻ウィンナー (かつお)ふりかけ	大豆と野菜のカレー煮 (たらこ)ふりかけ	肉詰めいなり(小松菜) 芽株佃煮	スクランブルエッグ ゆかり
1 +-	リソフールプレーン			村爪ふりかけ	ソフール(レモン)	ソフールプレーン	オ休旧想 ソフール(レモン)	プラールプレーン
朝								
	<u></u> 鶏の黒胡椒ダレ	鮭の和風ムニエル	 豚肉の山椒漬け焼き	生姜煮(赤魚)	サンドイッチ(ハム、ツナ)	 西京漬け焼き(シイラ)		 鶏の酒蒸し
	添え(赤パプリカ)	添え(グリーンアスパ゚ラ)	添え(人参甘煮)	添え(花豆腐黄)	青じそドレッシング和え	添え(ピーマン)	錦糸えびしんじょう	添え(赤パプリカ)
	おろし和え(オクラ)	ブロッコリーのサラダ	胡麻豆腐(醤油)	辛子和え(菜の花)	コーンクリームホ。ターシュ	とろろ昆布和え(青梗菜)	やわらか団子(サクラ)	練り胡麻和え(インゲン)
昼	高野豆腐卵とじバナナ	煮物(エビ・人参) ピーチムース	冬瓜カニあんかけ りんご	豚汁 手作りマンゴープリン	コーヒー牛乳	茄子オランダ煮 バナナ		菜の花バター炒め オレンジ
	(1,1,1,1)		りんこ	ナ ヤトッ∀フコーノリフ				1000
-	シイラのゴマ味噌がけ	チキンカレー	オーブン卵焼き	200 度場げせ酢がけ 秋 刀 角 の 生 差 者	かれいの海苔像キチーズのサーバンバーゲ(デミソース)	 バジルチキン 海老フライ	#のチーーズパン粉焼き □ 座 の 内 巻き	シイラのチリソースがけ
	添え(青梗菜)	温泉卵	添え(卸し)	添え(グリーンアスパラ) 添え(グリーンアスパラ)	添え(赤パプリカ) 添え(赤パプリカ)	添え(ミックスヘンジ) 添え(ミックスヘンジ)	添え(カリフラワー) 添え(カリフラワー)	添え(オクラ)
	モヤシ辛子マヨ和え	ゴマ酢和え(白菜)	酢味噌和え(法蓮草)	寒天寄せ(えび) 寒天寄せ(えび)	しらす和え(白菜) しらす和え(白菜)	トマトとアボカドのマヨわさび和 トマトとアボカドのマヨわさび和	シーザーサラダ(レタス) シーザーサラダ(レタス)	納豆
夕	清し汁(ふかし・昆布)		清し汁(蒲鉾・葱)	ニラもやし炒め ニラもやし炒め	冬瓜くず煮 冬瓜くず煮	アスパラソテーアスパラソテー	かぶのコンソメ煮かぶのコンソメ煮	煮物(茄子・ちくわ)
		ļ	<u> </u>	<u> </u>	!	<u> </u>		<u> </u>
	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
	味噌汁(あおさ・麩)							
		味噌汁(南瓜・玉葱)	味噌汁(里芋・揚げ)	味噌汁(麩・青梗菜)	味噌汁(小松菜・玉葱)		味噌汁(ジャガイモ・生揚げ)	
	フランクフルト	やわらかチキン照焼風	あんぺい君(コンソメ)	さば塩焼き	ウィンナーソテー	大豆と野菜のカレー煮	卵巻ウィンナー	
 	フランクフルト (卵風味)ごはんに合うソース	やわらかチキン照焼風 旅行の友	あんぺい君(コンソメ) たいみそ	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ	ウィンナーソテー (明太風味)ごはんに合うソース	大豆と野菜のカレー煮 海苔香味ふりかけ	卵巻ウィンナー のり佃煮	
朝	フランクフルト	やわらかチキン照焼風	あんぺい君(コンソメ)	さば塩焼き	ウィンナーソテー	大豆と野菜のカレー煮	卵巻ウィンナー	
朝	フランクフルト (卵風味)ごはんに合うソース	やわらかチキン照焼風 旅行の友	あんぺい君(コンソメ) たいみそ	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ	ウィンナーソテー (明太風味)ごはんに合うソース	大豆と野菜のカレー煮 海苔香味ふりかけ	卵巻ウィンナー のり佃煮	
朝	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	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン)	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン)	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	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)	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン	
朝	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 鮭の塩焼き	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール	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 ボークソテーアップルソース漬け焼き	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) 味噌ラーメン	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン	
朝	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー)	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ)	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ*ジ)	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウザンドレッシング和え	
	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草)	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ) 酢味噌和え(小松菜)	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ)	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ'ジ') カリフラワーとカニのドレッシング 和え	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱)	
朝	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草)	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ)	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ*ジ)	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウザンドレッシング和え	
	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ)	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(ケリーンアスパラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根)	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスペ'ジ') カリフラワーとカニのト'レッシング'和え もずくスープ	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱)	
	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ)	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ゚ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき)	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ	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 ボークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ*ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱)	
	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 鮭の塩焼き 添え(ブロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ゚ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ*ジ) カリフラワーとカニのドレッシング*和え もずくスープ パナナ	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドンッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ	
	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご ビーフシチュー えび玉あんかけ ^{素の花のボン酢和え} ^{素の花のボン酢和え}	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ホパイチース、オムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS サンマの竜田揚げ カツ丼 添え(卸し) きゅうりの梅肉和え	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ、ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ カレイのはす蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 豆腐	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンド・レッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ 赤魚のおろし煮 添え(葱)	
昼	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 鮭の塩焼き 添え(ブロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ゚ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ、ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ カレイのはす蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 豆腐	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン ************************************	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ 赤魚のおろし煮 添え(葱) _{梅菜和え(菜の花)}	
	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご ビーフシチュー えび玉あんかけ ^{素の花のボン酢和え} ^{素の花のボン酢和え}	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ホパイチース・オムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS サンマの竜田揚げ 大ツ丼 きゅうりの梅肉和え きつまいもパター醤油がらめ	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ、ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ カレイのはす蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 豆腐	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンド・レッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ 赤魚のおろし煮 添え(葱)	
昼	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご ビーフシチュー えび玉あんかけ ^{素の花のボン酢和え} ^{素の花のボン酢和え}	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ホパイチース・オムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS サンマの竜田揚げ 大ツ丼 きゅうりの梅肉和え きつまいもパター醤油がらめ	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ、ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ カレイのはす蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 豆腐	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン ************************************	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ 赤魚のおろし煮 添え(葱) _{梅菜和え(菜の花)}	
昼	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 鮭の塩焼き 添え(プロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) ぶどうムース	やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソフール(レモン) 豚肉生姜焼 添え(グリーンアスパ [°] ラ) 酢味噌和え(小松菜) 源平煮(大根) 芋ようかん	あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソフールプレーン 生姜煮(すずき) 添え(人参甘煮) ピーナッツ和え(もやし) 味噌汁(きゃべつ・えのき) りんご ビーフシチュー えび玉あんかけ ^{素の花のボン酢和え} ^{素の花のボン酢和え}	さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソフール(レモン) レーズンロール ホパイチース・オムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルS サンマの竜田揚げ 大ツ丼 きゅうりの梅肉和え きつまいもパター醤油がらめ	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 ホークソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスへ、ジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ カレイのはす蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 豆腐	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) 味噌ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン ************************************	卵巻ウィンナー のり佃煮 ソフールプレーン 鶏ちゃん焼き風 サウサンドレッシング・和え 清し汁(豆腐・葱) オレンジ 赤魚のおろし煮 添え(葱) _{梅菜和え(菜の花)}	

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)