

平成28年11月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁	デザート	
1	火	朝	ご飯	白菜と豆腐のピリ辛炒め	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ご飯	ハンバーグ	豆とひじきサラダ	みそ汁	バナナババロア
		夕	ご飯	カジキのネギ味噌焼き	青菜のナムル	野菜スープ	マンゴープリン
2	水	朝	ご飯	納豆	蓮根と薩摩揚げの煮物	みそ汁	-
		昼	鮭ご飯	鶏と卵の煮物	コンビネーションサラダ	みそ汁	ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	豚の生姜焼き	春雨サラダ	野菜スープ	フルーツミルク寒
3	木	朝	フレンチトースト	ソーセージポトフ	-	ミルクティー	みかん
		昼	お茶漬け		筑前煮	胡瓜とキャベツのナムル	抹茶ババロア
		夕	ご飯	鯖の竜田揚げ	ゆかり和え	かきたま汁	あずきミルク寒
4	金	朝	ご飯	巣ごもり卵	蓮根と豚肉の炒め煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	切干大根のナムル	酸辣湯	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	鶏肉のチリソース	もやしの胡麻酢和え	野菜スープ	練乳プリン
5	土	朝	テイクアウト				
		昼	中華丼		春巻き	もやしのピリ辛スープ	ココナッツミルクゼリー
		夕	ご飯	白身魚のピザ風焼き	大根サラダ	みそ汁	ピーチババロア
6	日	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜とキノコの炒め物	みそ汁	-
		昼	けんちんそば		竹輪の磯辺揚げ	じゃこサラダ	ナタデココヨーグルト
		夕	ご飯	鶏の味噌漬け焼き	グリーンサラダ	野菜スープ	メープルプリン
7	月	朝	ご飯	厚焼き玉子	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
		昼	豚キャベツどんぶり		タラモサラダ	野菜スープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	すき煮風肉豆腐	豆まめマメサラダ	すまし汁	黒ゴマババロア
8	火	朝	バタートースト	ハム野菜ソテー	ゆで卵	-	ホットココア
		昼	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	小松菜とコーンのサラダ	かきたま汁	かき/牛乳
		夕	ご飯	肉団子の甘酢あんかけ	白菜のおかか和え	みそ汁	みかんヨーグルト
9	水	朝	ご飯	目玉焼き 野菜ソテー	五目豆	みそ汁	-
		昼	ほうとううどん		揚げ餃子	おかか和え	さつま芋蒸しパン
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼き トマトソース	シーザーサラダ	野菜スープ	ミルクプリン
10	木	朝	ご飯	ソーセージソテー	じゃが芋の千切り炒め	野菜スープ	-
		昼	秋色ご飯	ホッケの一夜干し	ポテトサラダ	みそ汁	カラメルミルクプリン
		夕	ご飯	ポークソテー	人参のたらこ炒め	みそ汁	苺ミルク寒
11	金	朝	パン	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鶏肉の味噌漬け焼き	海藻サラダ	きりたんぼ汁	豆乳プリン
		夕	ご飯	メダイの煮つけ	パンプキンサラダ	みそ汁	ブルーベリーババロア
12	土	朝	ご飯	焼き鮭	蓮根金平	みそ汁	-
		昼	ブルコギ丼		もやしのナムル	かきたま汁	リンゴ/ジョア
		夕	ご飯	塩鶏	マカロニサラダ	みそ汁	ミルクプリン 黒糖ソース
13	日	朝	ご飯	ハムピカタ	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		手羽先の唐揚げ	コーンスープ	フルーツ白玉
		夕	ご飯	鯖の照り焼き	白菜の塩昆布和え	みそ汁	抹茶ババロア
14	月	朝	ご飯	切干大根入り玉子焼き	肉じゃが	みそ汁	-
		昼	ご飯	たらの揚げおろし煮	春雨サラダ	みそ汁	チョコプリン
		夕	ご飯	鶏つくね照り焼き	人参サラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
15	火	朝	ご飯	鱈の干物	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	タンドリーチキン	スパゲティサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	ホキのフライ	ミモザサラダ	ミネストローネ	ミルクティプリン

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。