

# 令和2年11月後半 予定献立

16	月	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	切り干し大根の煮物	みそ汁	—
		昼	ご飯	ブルコギ炒め	グリーンサラダ	わかめスープ	レアチーズデザート
		夕	ご飯	四川豆腐	小松菜とじゃこのサラダ	ワンタンスープ	なめらか杏仁豆腐
17	火	朝	シナモントースト	茹で卵	—	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	白身魚とブロッコリーのフリッター	にんじんサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト(アロエ)
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
18	水	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	(きんぴらごぼう)	みそ汁	ジョア
		昼	サンドウィッチ		スペアリブのママレード煮	ミネストローネスープ	牛乳
		夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
19	木	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鮭の胡麻マヨネーズ焼き	白菜とツナのトロトロ煮	かき玉汁	チョコプリン
		夕	ご飯	ポークソテーシャリアピンソース	海藻サラダ	野菜スープ	カップヨーグルト
20	金	朝	パン	ベーコンとコーン入りスクランブルエッグ	—	クリームスープ	みかん
		昼	ご飯	コロケ	おくら納豆	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
		夕	ご飯	鯖の西京焼き	おさつサラダ	みそ汁	みるく寒黒糖ソース
21	土	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	けんちんうどん	竹輪の磯辺和え	胡瓜とわかめの酢の物	—	いちごミルクプリン
		夕	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	スパゲッティサラダ	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
22	日	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	イカとたらこのスパゲッティ		パンプキンサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
		夕	ご飯	チキンカツ	大根サラダ	みそ汁	カップヨーグルト
23	月	朝	ご飯	アジの干物	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	—
		昼	ピピンパ井		キャベツの塩昆布和え	ピリ辛もやしスープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	カジキのネギみそ焼き	小松菜の辛し和え	みそ汁	あずきミルクプリン
24	火	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ハヤシライス		シーザーサラダ	野菜スープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	リクエスト献立(高等部)(オムライスデミグラスソースかけ/お好み焼き/さつま芋入り豚汁/蒸しパン)				
25	水	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	ご飯	鯖の竜田揚げ	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	バナナババロア
		夕	ご飯	中華風蒸し鶏	じゃが芋の千切り炒め	野菜スープ	ミルクティプリン
26	木	朝	バタートースト	ベーコンエッグ	—	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	ポテトサラダ	みそ汁	キウイフルーツ
		夕	ご飯	鯖のたらマヨ焼き	きのことベーコンのサラダ	みそ汁	みるく寒いちごソース
27	金	朝	ご飯	焼き塩紅鮭	(ひじきの煮物)	みそ汁	—
		昼	味噌ラーメン		白いんげん豆のサラダ	—	牛乳/揚げパン(砂糖)
		夕	ご飯	豚肉と青梗菜の旨煮	野菜のアーモンド和え	みそ汁	カップヨーグルト
28	土	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛煮	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	海鮮ちゃんぽん麺	春巻き	豆マメまめサラダ	—	ジョア(プレーン)
		夕	わかめご飯	白身魚のチリソース	千切野菜の胡麻味噌和え	すまし汁	カスタードプリン
29	日	朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	五目炒飯		手羽先揚げ	中華風コーンスープ	ブラマンジェいちごソース
		夕	ポークカレーライス		菜果サラダ	野菜スープ	キウイヨーグルト
30	月	朝	ご飯	ハムエッグ	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ひじきご飯	鶏の松風焼き	青菜ときのこのおろし和え	みそ汁	小豆みるく寒
		夕	ご飯	厚揚げとにらのひき肉炒め	白菜のクリーム煮	みそ汁	みかん入りミルクプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。