

献立表（令和4年 11月）

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	日付	曜日	朝食	昼食	夕食
1	火	パン ロースハム プレーンオムレツ コンソメスープ	牛肉のコチュジャン炒め 高菜と人参のごま油炒め 筍中華炒め みそ汁	豚の生姜焼 グリル野菜ソテー くずきりの酢物 みそ汁	16	水	春雨のスープ イカチヂミ ポテチキ焼 大豆もやしの塩だれナムル	バターチキンカレー サラダ サクリメンチカツ	鮭のちゃんちゃん焼き 牛蒡の和風ドレサラダ 胡瓜の酢物 みそ汁
2	水	ベーコンソテー 味付けとろろ スパゲティサラダ みそ汁	ビーフシチュー やわらかハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	ジャンボチキンカツ 小松菜とあげの煮浸し 金平ゴボウ みそ汁	17	木	イタリアンソース入りオムレツ キャベツの香味和 バナナ みそ汁	豚肉と大豆のトマト煮込 ベーコンとほうれん草の ペペロンチーノ グリル野菜ソテー みそ汁	ジャンボチキンカツ 春雨サラダ 高野の塩生姜煮 わかめスープ
3	木	イタリアンソース入りオムレツ 連根の昆布煮 バナナ みそ汁	甘辛豚から揚げ 蒸しシューマイ とり酢 たまごスープ	イワシしそフライ かぼちゃ挽肉フライ スパゲティナポリタン じゃが芋と鶏肉の煮物 赤だし	18	金	パン スクランブルエッグ サラダ 焼ポテト コンソメスープ	ローストンカツ 乱切連根のサクサク南蛮 茄子とニラの炒め煮 みそ汁 紅茶のムース	牛肉と玉葱のごま炒め コンニャクポンサラダ 牛蒡の味噌煮 みそ汁
4	金	ホットドッグ マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	鶏塩唐揚 なすの生姜炒め 切干大根の中華サラダ みそ汁 ココアムース	牛カルビ塩ダレ炒め シルバーサラダ 肉入りコロケ 野菜スープ	19	土	ブリ照焼 豆腐の高菜炒め 温泉たまご サラダ みそ汁	タツリタン(韓国料理) キャベツと胡瓜のソシ昆布和 エンドウと人参の胡麻よごし わかめスープ	豚肉の旨酢生姜焼 切干大根のマヨネーズサラダ 里芋のそぼろ煮 みそ汁
5	土	鯖塩焼 ゴボウマヨサラダ 温泉たまご みそ汁	豚ロース焼肉 大豆サラダ 高野と椎茸の含煮 みそ汁	タンドリー風チキン 胡瓜とゆの辛子酢味噌和 筍中華炒め コンソメスープ	20	日	ロールパン ハムステーキ カラフル野菜の洋風炒め 温野菜 柿	テリタルポーク 鮮やか色の洋風和え 冬瓜スープ煮 みそ汁 米粉のメープル風ケーキ	たらカレー天ぷら イカリングフライ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 野菜スープ
6	日	ロールパン ポークウインナー 温野菜ドレ和 キウイフルーツ コンソメスープ	鶏の漬け焼き ブロッコリーとコーンのソテー 里芋と牛肉の山椒煮 みそ汁 黒ごまプリン	舞茸と豚肉のバターポン酢炒め サクリメンチカツ コンニャク味噌和 みそ汁	21	月	カニかまぼこ ミニ納豆 角切りポテトサラダ みそ汁	鶏肉とナスの中華炒め インゲンとコンニャクの炒め煮 竹輪とわかめのぬた みそ汁	豚ロースのカレーソテー オクラの胡麻ドレ和え 大根と小海老の煮付け 野菜スープ
7	月	ベーコンソテー スパゲティサラダ フライドポテト みそ汁	鶏肉と野菜の黒胡椒炒め 切干大根とあげの煮付け 竹輪と若布のぬた みそ汁	ケイジャンポーク 小松菜の胡麻クリーム和 ジャーマンサラダ みそ汁	22	火	ピザトースト ポークウインナー かぼちゃサラダ コーンクリームスープ	海老グラタンコロケ 野菜コロケ シルバーサラダ じゃが芋のペペロンソテー みそ汁	グヤーシュ きのこのドレッシング和え 粒マスタードのベーコンフライ 野菜スープ
8	火	ウインナーチーズトースト スクランブルエッグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ビーフメンチカツ フライドチキンカツ キャベツメンチカツ 牛蒡の高菜煮 マカロニサラダ	鶏カレー天ぷら 胡瓜とツナの酢味噌和え ナスとニラの炒め煮 コンソメスープ	23	水	鯖塩焼き ひじき煮 りんご みそ汁	すき焼き丼 温泉たまご サラダ	冬野菜のチキングリル 大根とハムのサラダ 栗入り中華炒め みそ汁
9	水	照焼チキン プレーンオムレツ 塩麹きんぴら みそ汁	具だくさんタンメン サラダ 蒸しシューマイ	豚肉の花椒揚げ 玉ねぎのオスターソース炒め キノコの中華炒め 赤だし	24	木	ロースハム スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツヨーグルト	白身魚の海鮮あんかけ 目玉焼きフライ ひじきとあげの煮付け 春雨と青梗菜のキムチ煮 みそ汁	ロールキャベツクリーム煮 いかのドレッシング和え スパナポリタン 野菜スープ
10	木	温泉たまご ポークウインナー コーンサラダ ピピンパ山菜 みそ汁	秋野菜ときこのハンバー グ マカロニとツナのトマト炒め 白菜のレモン醤油和え みそ汁	牛肉コロケ スパイシー唐揚げ ブロッコリーの海鮮サラダ チンゲン菜のクリーム煮 コンソメスープ	25	金	ロールパン ポークウインナー チキンマトオムレツ スティックハッシュドポテト コンソメスープ	ネギ生姜イカ天 小松菜のお浸し 南瓜と人参の胡麻まぶし みそ汁 オレンジゼリー	チキンのオリーブオイル焼 チンゲン菜のナムル じゃが芋のスープ煮 みそ汁
11	金	ロールパン ロースハム ゆで卵 コンソメスープ	肉豆腐 じゃが芋の煮付け 若竹和 みそ汁 メロンムース	とり南蛮漬け 春雨キムチ風味 里芋と大豆の煮物 みそ汁	26	土	ベーコンソテー ブロッコリーとツナのサラダ わさび菜のお浸し みそ汁	鶏肉酢豚風 松前煮 切干大根と小海老の煮付 みそ汁	焼肉カルビ風メンチカツ 胡瓜の酢味噌和え 筍ときこの金平風 みそ汁
12	土	鯖塩焼き 納豆 10種のサラダ みそ汁	ゆかりのチリソース和え ホタテ風味フライ 胡瓜の酢物 南瓜と人参の胡麻まぶし 豚汁	牛肉わさび醤油炒め こんにゃくのそぼろ煮 くらげと大根の和え物 みそ汁	27	日	パン チキンステーキ 野菜ソテー ツナサラダ りんご	お好みソースポークソテー 牛蒡と竹輪の炒め煮 春雨の中華和え みそ汁 バニラムース	ミックスフライ 人参と豆苗のしりしり 菜の花和え物 みそ汁
13	日	パン チキンステーキ サラダ 豆マリネ クリームシチュー	ポークソテー カラフル野菜の洋風炒め みそ汁 ガトーショコラ	ビーフカツ ブロッコリーレタサラダ 高野のごま煮 みそ汁	28	月	鯖ゴマ焼 温泉たまご チキンナゲット フルーツ寒天 みそ汁	ローストビーフinポテト包み揚げ オリーブ豚の挽肉カツ アスパラごまサラダ 筍とさつま揚げの煮物 みそ汁	チキンソテーハニーマスタードソース ポテトサラダ 白菜と小海老の煮付 みそ汁
14	月	ポークウインナー 肉団子ケチャップ和 角切りポテトサラダ みそ汁	チキンソテーハニーマスタードソース 大根とイカの煮付 葉大根のタルタル風サラダ みそ汁	豚肉ピザ風味焼 煮豆 白菜のさっぱり和 みそ汁	29	火	ツナコーントースト ロースハム かぼちゃサラダ 野菜スープ	ポークナポリタン スパイシーポテト スナックえんどうマヨネーズ和 みそ汁	ビーフシチューコロケ イカフライ いんげんと卵のサラダ 里芋とブロッコリーのそぼろ煮 みそ汁
15	火	ホットケーキ プレーンオムレツ ロースハム コンソメスープ	白身フライ なすのトマト煮込み バジルレモンサラダ みそ汁	【特食】 牛ステーキ サラダ 野菜スープ オレンジ りんご	30	水	ポテチキ焼 ハヤシソース入りオムレツ 金平ごぼう わかめスープ	カレーうどん 鶏の唐揚 サラダ	豚ロース焼肉ダレソテー 切干と鶏の煮物 胡瓜の酢物 みそ汁

※ 都合により献立を変更する場合があります。