

## 献立表（令和5年 11月）

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	日付	曜日	朝食	昼食	夕食
1	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	ビーフンチュー やわらかハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ	ジャンボチキンカツ 小松菜とあげの煮浸し 金平牛蒡 みそ汁	16	木	高菜オムレツ 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
2	木	彩りオムレツ 蓮根の昆布煮 バナナ みそ汁	豚キムチ 蒸しシューマイ とり酢 たまごスープ	イワシしそフライ ピーマン肉詰フライ スパナポリタン じゃが芋と鶏肉の煮物 赤だし	17	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	トンカツ 乱切蓮根のサクサク南蛮 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
3	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 野菜コロッケ 野菜スープ	18	土	ブリ照焼 豆腐野菜ハンバーグ 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
4	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	19	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	白身天ぷら中華あんかけ 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
5	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ホソ酢 サクリメンチカツ こんにゃく梅味噌和 みそ汁	20	月	シーフードスティック 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 みそ汁
6	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 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	21	火	ビザトースト 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	海老グラタンコロッケ 野菜コロッケ シルバーサラダ じゃが芋のペペロンチーノ 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
7	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 茄子とニラの炒め煮 コンソメスープ	22	水	鯖塩焼 ひじき煮 りんご みそ汁	マーボー丼 マーボー豆腐 サラダ みそ汁	テリヤキチキン 大根とハムのサラダ 春雨の中華和 みそ汁
8	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 玉ねぎのオイスターソース炒め キノコの中華炒め 赤だし	23	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 春雨と青梗菜のキムチ煮 みそ汁	デミグラスロールキャベツ いかのドレッシング和 茄子とベーコンの卵炒め 野菜スープ
9	木	温泉たまご ポークウインナー コーンサラダ ピピンパ野菜 みそ汁	秋野菜ときのこのハンバーグ マカロニとツナのトマト炒め 白菜のレモン醤油和 みそ汁	牛肉コロッケ スパイシー唐揚 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	24	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	冬野菜のチキングリル 大根とハムのサラダ 春雨の中華和 みそ汁
10	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 春雨キムチ風味 里芋と大豆の煮物 みそ汁	25	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	焼肉カルビメンチカツ 胡瓜の酢味噌和 筍ときのこの金平風 みそ汁
11	土	鯖塩焼 納豆 体にやさしい10種のサラダ みそ汁	ｲﾌﾗｯﾀｰのチリソース和 ほたて風味フライ 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 くらげと大根の和物 みそ汁	26	日	パン 肉団子ケチャップ和 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	チキンのオリブオイル焼 チンゲン菜のナムル 里芋のおろし煮 みそ汁
12	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 赤ワインソース 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 ブロッコリードレッシングサラダ 高野のごま煮 みそ汁	27	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	ローストビーフホト包み揚げ オリブ豚の挽肉カツ キャベツのごまサラダ 筍と鶏の中華風煮込み 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
13	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 里芋とブロッコリーのそぼろ煮 白菜のさっぱり和 みそ汁	28	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 じゃが芋とエンドウのコンソメ みそ汁	ビーフシチューコロッケ 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
14	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	29	水	ポテチキ焼 チキンマトオムレツ 金平ごぼう わかめスープ	カレーうどん 鶏の唐揚げ 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
15	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	豚ロースの味噌焼肉 牛蒡の和風ドレサラダ 胡瓜の酢物 みそ汁	30	木	ハムステーキペッパー焼 ゆで卵 大豆もやしの五目煮 みそ汁	鶏肉のポン酢漬 ひじき豆と水菜の和サラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め 野菜スープ	ジャンボ白身フライ 春雨サラダ 刻み昆布の生姜煮 わかめスープ

※ 都合により献立を変更する場合があります。