







予定献立表

令和6年11月11日 ~ 令和6年11月20日

日	朝食	昼食	夕食
11(月)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ イチゴヨーグルト 	助六寿司(代替えは煮魚) かきたま汁 大根煮 フルーツポンチ 	ごはん ロールキャベツ ひじき煮 ながいもサラダ 
12(火)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 豆腐湯(トウフウタン) さつまいもサラダ フルーツ 	ごはん 団子揚げ 南瓜のいとこ煮 三色和え 
13(水)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 白身魚のピカタ 野菜椀 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 煮なます 青菜の辛し和え 
14(木)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 鶏の揚げ煮 豆乳汁 エビサラダ フルーツ 	ごはん 寄せ鍋 ふきの炒め煮 みぞれ和え 
15(金)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	きつねうどん(代替えは麩の卵とじ) 焼きおにぎり アスパラの味噌和え マンゴープリン 	ごはん 鶏のクリーム煮 大豆煮 グリーンサラダ 
16(土)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	梅菜飯 ぎせい豆腐 すまし汁 白菜のお浸し コンポート 	ごはん 八宝菜 餃子 伴三絲 
17(日)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 ふりかけ 牛乳 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 カリフラワーグラタン トマトサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の照り焼き 青菜のさっと煮 長芋のあえ物 
18(月)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 ブルーヨーグルト 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 千切野菜のすまし汁 白菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん タンドリーチキン 五目金平 大根サラダ 
19(火)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 ふりかけ 牛乳 	やきうどん(代替えは青椒肉絲) 青菜と玉子のスープ 海草サラダ 杏仁豆腐 	ごはん 鯖の生姜焼き 炒り豆腐 ユカリ和え 
20(水)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	エビピラフ(代替えは鶏のホイル焼き) ミネストローネ チンゲン菜のマスタードマヨ デザートムース 	ごはん 親子煮 里芋の味噌田楽 かぶの柚香あえ 