

2022年 11月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
	<p>1</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 切り干し大根のツナマヨ和え</p> <p>昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 もやしとニラ炒め 添 はくさいとわかめの酢の物</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん チャプチェ チョレギサラダ(水菜)</p>	<p>2</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン じゃがいものベーコンソテー</p> <p>昼基 牛乳 キウイ ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め</p> <p>間 春雨サラダ</p> <p>夕基 炊き込みごはん 赤魚の塩焼き 小松菜と卵の炒め物 赤だし(とうふ・えのき)</p>	<p>3</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ)</p> <p>昼基 ごはん(小) 皿うどん 蒸焼き餃子</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん 豚ばら大根 ほうれん草のお浸し</p>	<p>4</p> <p>朝基 ロールパン いちごジャム かぶのクリームスープ</p> <p>昼基 牛乳 バナナ ごはん 豆腐ステーキそぼろがけ</p> <p>間 ごぼうとひじきのごまドレ和え</p> <p>夕基 ごはん さわらのチーズ焼き ポテトサラダ(スキム) 卵スープ(洋)</p>	<p>5</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(さつまいも) 納豆 しろなの煮びたし</p> <p>昼基 親子丼 野菜汁(湯葉)</p> <p>間 のむヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 切り干し大根のナムル ヨーグルト</p>	<p>6</p> <p>朝基 トースト マーガリン ブルーベリージャム ゆで野菜サラダ</p> <p>昼基 牛乳 もも</p> <p>間 たらこのクリームパスタ</p> <p>夕基 フレンチサラダ ごはん 牛肉とごぼうの甘から炒め 大根と水菜のごまマヨあえ 花麩のすまし汁</p>
<p>7</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(里芋・こまつな) ひじきとツナサラダ(マヨ)</p> <p>昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツ えのきのバター醤油ソテー れんこんと枝豆サラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の海鮮あんかけ 蒸焼きシュウマイ</p>	<p>8</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根・とうふ)</p> <p>昼基 焼きれんこん(カレー) 味付けのり</p> <p>間 回鍋肉</p> <p>夕基 春雨サラダ 牛乳 ごはん 鶏肉のピカタ さやいんげんのソテー じゃがいものクリームスープ ヨーグルト(いちご)</p>	<p>9</p> <p>朝基 ロールパン チーズ スクランブルエッグ</p> <p>昼基 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個</p> <p>間 ごはん たらこの甘酢あんかけ ほうれん草とにんじんの白和え</p> <p>夕基 ごはん ミックスフライ(イカ・えび・豚ヒレ) にんじんシリシリサラダ かぶのスープ(コンソメ)</p>	<p>10</p> <p>朝基 ごはん みそ(豆腐・えのき・ねぎ)</p> <p>昼基 じゃこピーマン ごはん ガリバタチキン ビーンズサラダ(かぼちゃ)</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん タラのみそマヨ焼き きんぴらごぼう さといものそぼろ煮</p>	<p>11</p> <p>朝基 イエロー レーズンパン スープ煮(キャベツ・ウィンナー)</p> <p>昼基 牛乳 バナナ ごはん 白菜と豚肉の中華煮 小松菜と揚げのナムル</p> <p>間 オムカレー</p> <p>夕基 海草サラダ グレープゼリー</p>	<p>12</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)</p> <p>昼基 納豆 ブロッコリーごま和え 麻婆丼</p> <p>間 わかめの中華スープ のむヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 ごぼうのサラダ</p>	<p>13</p> <p>朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル</p> <p>昼基 ごはん クリームシチュー(鶏)</p> <p>間 グリーンサラダ</p>
<p>14</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ)</p> <p>昼基 きんぴらごぼう ごはん ひき肉と豆腐の炒め 切り干し大根のナムル</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん ちゃんちゃん焼き けんちん汁</p>	<p>15</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ)</p> <p>昼基 厚焼きたまご ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ(かぼちゃ)</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 酢豚 ワンタンスープ プリン</p>	<p>16</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープ</p> <p>昼基 牛乳 キウイ ごはん 鮭のコーンマヨ焼き</p> <p>間 ブロッコリーのカレーソテー ツナ玉サラダ</p> <p>夕基 スイートポテト ごはん チンジャオロース 卵スープ(中華)</p>	<p>17</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参)</p> <p>昼基 牛ひじきそぼろ きじ焼き風井 ほうれん草のお浸し</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん ハンバーグ デミグラスソースかけ トマトとチーズのサラダ 小松菜とエノキのスープ</p>	<p>18</p> <p>朝基 ロールパン いちごジャム ハムと卵のソテー</p> <p>昼基 牛乳 バナナ ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根とかにかまのサラダ</p> <p>間 ごはん</p> <p>夕基 飛鳥鍋風 じゃがもち みかん 1個</p>	<p>19</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ)</p> <p>昼基 納豆 きゅうりの昆布あえ スパゲッティミートソース 海草サラダ</p> <p>間 ももヨーグルト のむヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 麦ごはん ぶり大根 卵とじ(厚揚げ・水菜)</p>	<p>20</p> <p>朝基 トースト マーガリン リンゴジャム ブロッコリーのカレーソテー</p> <p>昼基 牛乳 もも</p> <p>間 海鮮卵丼 小松菜と揚げのナムル</p> <p>夕基 ごはん トンテキ さやいんげんと人参のソテー ビーンズサラダ(れんこん)</p>
<p>21</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(ほうれんそう) 大豆とツナの炒め煮</p> <p>昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー フレンチサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん おでん きゅうりのごまじょうゆ漬け1</p>	<p>22</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根)</p> <p>昼基 千草焼き(ひじき) ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのかにかま和え</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダ コーンスープ。</p>	<p>23</p> <p>朝基 イエロー レーズンパン 白菜のクリームスープ</p> <p>昼基 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個</p> <p>間 鶏ごぼうご飯 イカと里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>夕基 ごはん ブルコギ 中華スープ 卵 マンゴーヨーグルト</p>	<p>24</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)</p> <p>昼基 高野の卵とじ ごはん たらこのクリームムニエル トマトとチーズのサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル ワンタンスープ</p>	<p>25</p> <p>朝基 ロールパン チーズ 野菜とウィンナーのマヨソテー</p> <p>昼基 牛乳 バナナ ごはん 鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>間 おかかあえ</p> <p>夕基 厚揚げのかにかまあんかけ ポークカレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー</p>	<p>26</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(えのき・はくさい)</p> <p>昼基 納豆 焼きさつまいも</p> <p>間 ミルク担々麺 蒸焼き餃子</p> <p>夕基 のむヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん さばの塩焼き 水菜の昆布あえ 豚汁</p>	<p>27</p> <p>朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵)</p> <p>昼基 牛乳 パイナップル ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子</p> <p>間 ごはん</p> <p>夕基 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム)</p>
<p>28</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) 焼きれんこん(カレー) のり佃煮(製品)</p> <p>昼基 ごはん エビチリ 春雨サラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん サクサクチキン 水菜のツナサラダ 卵スープ(洋)</p>	<p>29</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも・人参)</p> <p>昼基 じゃこ炒め ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮 切り干し大根のナムル ヨーグルト</p>	<p>30</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン ウィンナーと卵のソテー</p> <p>昼基 牛乳 キウイ ごはん 鶏肉のマーマレード照焼</p> <p>間 こふきいも(カレー) トマトとチーズのサラダ</p> <p>夕基 麦ごはん ぶりのごま照り焼き 赤だし(とうふ・えのき) もやしと小松菜の炒め</p>				