

平成30年11月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
1日 (木)	ご飯 味噌汁 たまご焼き 冬瓜のそぼろあん 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ちらし寿司 板麩と三つ葉のすまし汁 唐揚げときのこの南蛮漬け さくら漬け りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 青梗菜とハムの炒め物 お新香	
2日 (金)	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 白菜の磯辺和え いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サバみぞれ煮 板麩の卵とじ しば漬け	ご飯 味噌汁 ミートボール かぼちゃの煮物 紅葉なめこ	
3日 (土)	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 もやしと竹輪の炒め物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 和風チンジャオロース ポテトサラダ みかん	ご飯 味噌汁 おでん 青菜のにんにく炒め お新香	
4日 (日)	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 もずく酢 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 煮込みうどん かき揚げ お新香 りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 かに玉あんかけ 竹輪とごぼうの炒め物 お新香	
5日 (月)	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ なめこオクラおろし 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 焼き栗コロッケ 大根とがんもの煮物 ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き炒め いんげんと人参の白和え お新香	
6日 (火)	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 青菜のツナ和え らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭フライ さつま芋の煮物 津軽漬け	ご飯 味噌汁 かぶと鶏のとろみ煮 * ひじきの煮物 お新香	
7日 (水)	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏の中華風煮込み 春雨サラダ, しば漬けのおろし和え	ご飯 味噌汁 イカと大根の煮物 白菜と春菊の胡麻和え みかん	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年11月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
8日 (木)	ご飯 味噌汁 煮やっこ 絹さやとハムの炒め物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き韓国風 大根とはんぺんの煮物 柿	ご飯 味噌汁 鮭とキノコのみぞれ煮 ジャーマンポテト お新香	
9日 (金)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 水菜と薩摩揚げの煮浸し いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きのこ小松菜のゴマ和え もも缶	ご飯 味噌汁 鱈とじゃが芋の煮物 白菜と人参の油揚げ炒め お新香	
10日 (土)	ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 紅葉なめこ 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サンマの味噌煮 和風大根サラダ みかん	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉のマーボー風 ごぼうサラダ お新香	
11日 (日)	ご飯 味噌汁 オムレツ ほうれん草ともやしの炒め物 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭バーグ 生揚げときのこの煮物 りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 鶏もも肉焼き鳥風 白菜の煮浸し お新香	
12日 (月)	ご飯 味噌汁 サバの照り焼き もやしと水菜のおかか和え 津軽漬け 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 かぼちゃのいとこ煮 牛乳カン	ご飯 味噌汁 肉団子のすき煮風 青梗菜の味噌おかか和え お新香	
13日 (火)	ご飯 味噌汁 湯豆腐薬味添え 白菜と青菜のお浸し たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	パン 鮭ときのこのシチュー 鶏のおかずサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 イカとキャベツの味噌炒め 長芋とがんもの煮物 お新香	
14日 (水)	ご飯 味噌汁 目玉焼き キャベツのさっと煮 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじきの五目炒め フルーチェ(りんご)	ご飯 味噌汁 小松菜と厚揚げの味噌炒め わらびのお浸し お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年11月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
15日 (木)	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き キャベツの磯辺和え 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 小松菜の三色炒め ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子じゃが 白菜としめじの辛子醤油和え お新香	
16日 (金)	ご飯 味噌汁 温豆腐 ふきの煮物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン スパゲティサラダ、 りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 鮭と里芋の煮付け キャベツとわかめのさっと煮 お新香	
17日 (土)	ご飯 味噌汁 サンマの紅葉煮 味付けメカブ らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鱈のけんちん焼き じゃがナポリタン 牛乳カン	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 なすの油炒め お新香	
18日 (日)	ご飯 味噌汁 たまご焼き きのこのなめ茸風 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏のオイスターソース炒め 青梗菜のかにあんかけ 菊のおろし和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 薩摩揚げといんげんの含め煮 お新香	
19日 (月)	ご飯 味噌汁 ねぎ納豆 白菜と油揚げの煮物 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 長芋と豚バラ肉の醤油炒め コールスローサラダ 津軽漬け	ご飯 味噌汁 さばのソテー梅ドレがけ 大根ときのこの煮物 お新香	
20日 (火)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜と豆腐の煮浸し 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 具だくさん汁 サンマの蒲焼 ジャーマンポテト 青菜とワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 きのこ鶏の炒め物 切り昆布の煮物 オクラとなめこの和え物	
21日 (水)	ご飯 味噌汁 卵と野菜のソテー 里芋のそぼろあん 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 揚げナスと鶏の甘酢和え バター醤油ソテー 杏仁風デザート	ご飯 味噌汁 塩辛と豆腐の味噌貝焼き 白菜の薄葛煮 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年11月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
22日 (木)	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 小松菜と竹輪の炒め物 いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 スープ ツナカレー おかずマカロニサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐の豚肉あんかけ 里芋のおろし和え お新香	
23日 (金)	ご飯 味噌汁 メヌケ塩焼き 青梗菜とハムの炒め物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	炊き込みご飯 お吸い物 中華風かに玉風 がんもの含め煮 りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け きのこの当座煮 お新香	
24日 (土)	ご飯 味噌汁 なめらか豆乳がんも含め煮 ひじきの煮物 鮭フレーク 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ味噌炒め ごま味噌ふき おかかじゃこ	ご飯 味噌汁 サバみぞれ煮 高野豆腐と里芋の煮物 お新香	
25日 (日)	ご飯 味噌汁 サンマのおかか煮 小松菜のごまびたし しば漬け 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の甘辛煮 ブロッコリーきのこサラダ フルーツ(ベリー)	ご飯 味噌汁 鮭とキャベツのさっと煮 冬瓜のそぼろあん お新香	
26日 (月)	ご飯 味噌汁 カニカマスクランブル 白菜のツナ和え らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の味噌煮込み じゃが芋と絹さやの炒め物 りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 サワラの西京漬け焼き いんげんの含め煮 お新香	
27日 (火)	ご飯 味噌汁 かやくのせ湯豆腐 たけのこの煮物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭とじゃが芋のみそマヨ焼き 切干大根とベーコンの煮物 ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 シルバーの甘酢照り焼き 炒り豆腐 お新香	
28日 (水)	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 青梗菜のさっと煮 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 シュウマイのかに玉あんかけ しめじと人参の金平 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 長いもの梅肉和え お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年11月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
29日 (木)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し 津軽漬 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 ぶりの香り揚げ和風マヨソース イカとワケギのぬた りんごゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐とかにののろみ煮 インゲンと薩摩揚げの当座煮 お新香	
30日 (金)	ご飯 味噌汁 きのこ炒り玉子 紅葉なめこ 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚プルコギ 人参サラダ 牛乳カン	ご飯 味噌汁 サバの和風カレー煮 白菜のゴマサラダ お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。