











11月予定献立一覧表

		11月1日(金)		
		御飯 ジャック・チーズケーキ 付合せ さつま芋のレーズン煮 フライ・サラダ ・豆乳みそ汁		
		やわらかおかき ムース		
昼食	おやつ	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)
昼食	おやつ	ちらし寿司 茄子と豚肉の煮物 ほづれん草のヌクナド和え 赤だし	御飯 鶏肉の照焼 付合せ ひじきの煮物 インゲンのおかかマヨ 味噌汁(さつま芋)	甘味噌そばろ井 冬瓜煮 ｷﾊﾊﾞｯの甘酢和え 野菜のすまし汁
		たい焼き 杏仁豆腐	ｲｰﾙｰﾊﾝ ぐずもち風デザート	おやつ おやつ
昼食	おやつ	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)
昼食	おやつ	御飯 鶏肉と野菜のホﾞｯﾀﾞ煮 昆布の炒め煮 ぶどうペリ 豆腐汁	御飯 肉じやが うずら煮豆 菜の花の生姜和え 味噌汁(ツバ)	☆ｲﾍﾞﾝﾄ☆ ラｲｽ 海老ﾌﾗｲ・ﾊﾝﾊﾞｰ ほづれん草の炒め物 オニオンｽｰﾌﾟ ｸﾞﾘｯﾌﾟﾌﾟﾚｰﾄ
		饅頭 ごまｸﾘﾝ	やわらかおかき 杏仁豆腐	たい焼き ゼリー
昼食	おやつ	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)
昼食	おやつ	☆腸活献立☆ 御飯 鶏肉ときのこの塩麹炒め ｲｸﾞﾈの煮物 ミカﾝｺｰｸﾞﾙﾄ 豆乳みそ汁	御飯 赤魚のさらさ煮し 金平ごぼろ 菜の花の和え物 味噌汁(えのき)	かしわうどん ｱﾈの信田煮 春菊のｽﾀｯﾌﾟ和え
		どの焼き みたらし団子風ムース	ぐずもち風デザート	御飯 豚肉と白菜のﾄｯﾄﾞ煮 ﾌﾗｲﾄﾞﾌﾞﾘｰ ｷｰｰｰ ｺｯｸｽｰﾌﾟ
昼食	おやつ	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)
昼食	おやつ	挽肉カレー 付 福神漬 温泉卵 エンドウ豆のﾗｸﾞ	御飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の五目煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(南瓜)	御飯 ｽｯﾁｶｯ 付合せ ｽｰﾌﾟと野菜のﾗｰｰ ｵｰﾝｼﾞｰ ﾄｯﾄﾞｽｰﾌﾟ
		やわらかおかき ムース	どの焼き 羊羹	ｲｰﾝｷｰ 桜餅風ムース
おやつ	おやつ	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
		たい焼き ｸﾘﾝ	御飯 さつま芋御飯 豆腐とすりのふんわり煮し 小松菜の煮浸し 抹茶ムース 粕汁	御飯 鶏肉のﾄｯﾁ風 付合せ じゃが芋のｸﾘｰﾑ煮 ｸﾞｯｼｰｰ 豆乳ｽｰﾌﾟ
		どの焼き 羊羹	ｲｰﾝｷ ｸﾘﾝ	ｷなｺｰｽ
おやつ	おやつ	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
		御飯 赤魚の生姜煮 茄子の味噌田楽 南瓜ﾗｸﾞ 冬瓜汁	御飯 白身ﾌﾗｲ 付合せ 小松菜の信田煮 ｷｰｰ 生姜ｽｰﾌﾟ	炊き込み御飯 さつま芋の煮物 春菊のわさび和え ｽｯﾌﾟ すまし汁
		ｲｰﾝｷ ｷなｺｰｽ	みたらし団子風ムース	みたらし団子風ムース
おやつ	おやつ	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
		御飯 鶏肉と野菜のホﾞｯﾀﾞ煮 昆布の炒め煮 ぶどうペリ 豆腐汁	御飯 赤魚の生姜煮 茄子の味噌田楽 南瓜ﾗｸﾞ 冬瓜汁	ｲｰﾝｷ 付 福神漬 花野菜ﾗｸﾞ 杏仁豆腐
		饅頭 ごまｸﾘﾝ	やわらかおかき 杏仁豆腐	どの焼き 羊羹





10月予定献立一覧表

	10月1日(火)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)
昼食	 御飯 豚肉と白菜のぼん酢煮 ビーナチ炒め オクラの和え物 味噌汁(さつま芋)	麻婆丼 小松菜の中華炒め ちやしナムル 中華スープ	御飯 豚肉と大豆のトマト煮込み トマトカレーのソテー フライ コリウスープ	釜糍炊 大根のそぼろ煮 菜の花の酢味噌和え ぶどうゼリー 
おやつ	 10月7日(月)	どんぶり焼き フライ ムース	たいい焼き 杏仁豆腐	ハンカチ きなこムース 10月11日(金)
昼食	ちらし寿司 豚肉と里芋の味噌煮 青梗菜のわさび和え すまし汁 	御飯 肉詰付りの煮物 小松菜の炒め物 ひじきとツナのサラダ 味噌汁(豆腐)	☆イベント☆ 濃厚カレー炒め りんご入りオムレツ炒め きのことスープ モンブランフライ	御飯 赤魚のさらさ蒸し レンコンと卵の炒め物 エトワ豆の和え物 すまし汁 
おやつ	ぐずもち風デザート 10月14日(月)	トーナメント ごまフライ	おやつク ムース	饅頭 羊羹
昼食	御飯 手作りのバーガー 付合せ フカゴシチカ いちごプリン 豆乳スープ 	親子丼 キハバツのり塩炒め 大根チヂリ 味噌汁(ツカガ)	☆腸活献立☆ 御飯 カノきのココリームソース フォトプリン トマトソテー フルーツヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ合せ 切干大根と枝豆の煮物 生姜スープ 大根汁 ハンカチ きなこムース 10月17日(木)
おやつ	みたらし団子風ムース 10月21日(月)	たいい焼き 桜餅風ムース	ハンカチ きなこムース 10月24日(木)	ごまフライ 10月25日(金)
昼食	御飯 鯖の煮付け じゃが芋と挽肉のカレー炒め 玉子スープ オレンジプリン 	御飯 鶏肉のきじ焼き 付合せ 冬瓜のあつさり煮 春菊の辛子和え 味噌汁(ちやし)	御飯 かつのごま味噌かけ 付合せ お麩の卵とじ 大根生酢 すまし汁	御飯 ちらし寿司 茄子そぼろ煮 秋刈草のなめ煮和え 粕汁 
おやつ	おやつク 10月28日(月)	饅頭 ぐずもち風デザート	フライ ゼリー	ハンカチ フライ 10月29日(火)
昼食	御飯 挽肉カレー 付 福神漬 白菜サラダ チーズムース 	御飯 豚肉のオイスター炒め ひじきと大豆の煮物 彩りお浸し 味噌汁(麩) 	御飯 赤魚の酒蒸 葉大根のおかか煮 ポテトサラダ 冬瓜汁	御飯 オムライス クリームコロッケ カラフルサラダ コーンポタージュ 川ゆでデザート(バーブチョコプリン)
おやつ	ウェハー ごまフライ 10月28日(月)	ハンカチ ゼリー	どんぶり焼き 羊羹	あんころ餅風デザート 