

# 11月献立表

		日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食					パン食 サラダ フルーツ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 野菜スープ バナナ チーズ
昼食					軟飯 豚肉のごまドレッシングかけ 野菜炒め 味噌汁	軟飯 カレーライス サラダ フルーツ	軟飯 流し玉子焼き 茄子の炒め煮 豚汁	軟飯 しめじ御飯 赤魚の味噌焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 ゼリー
夕食					やわらかおかき(のり塩) 軟飯 おでん ほうれん草の和え物 フルーツ 漬物	リングドーナツ(プレーン) 軟飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう すまし汁	バウムクーヘン(プレーン) 軟飯 鰯の煮つけ 南瓜サラダ すまし汁 漬物	しっとり饅頭(吹雪) 軟飯 治部煮 マカロニソテー もやしのナムル 漬物
		5	6	7	8	9	10	11
朝食		パン食 スクランブルエッグ 黄桃	パン食 コーンスープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜スープ バナナ	パン食 サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜サラダ バナナ
昼食		軟飯 豚肉のチャップ煮 ひじきの煮物 コンソメスープ	軟飯 鯛の塩焼き 揚げ茄子の味噌かけ かき玉汁 漬物	軟飯 柳川風玉子とじ とろろ芋 味噌汁 ふりかけ	軟飯 鰯の味噌焼き 春雨の炒め煮 冷奴	おにぎり 山菜そば じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	軟飯 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 大根の炒り煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 焼肉 白菜の煮びたし 中華風スープ
夕食		どら焼き(カスタード) 軟飯 鯖の卸し煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	鯛饅頭 軟飯 鶏の唐揚げ 焼き豆腐の煮合わせ 大根の生酢	ミルクケーキ 軟飯 鯖のタルタルソース焼き 卵の花炒り サラダ 漬物	くら棒 軟飯 かきあげ 里芋の味噌かけ すまし汁 漬物	ドームケーキ(カスタード) 軟飯 ぶりの照り焼き もやしの酢の物 凍り豆腐の含め煮	メープルブチケーキ 軟飯 和風ハンバーグ 山芋の短冊 もやしの玉子とじ	やわらかおかき(コンボタ) 軟飯 白身魚の磯部揚げ じゃが芋の真砂和え 豆腐の味噌かけ 漬物
		12	13	14	15	16	17	18
朝食		パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食		軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 里芋の田舎煮 茄子のごま醤油和え	軟飯 鯖の照り焼き 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	押し寿司 南瓜の葛あんかけ すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささ身の南部揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁 フルーツ	軟飯 ぶりの香味焼き オクラの和え物 肉豆腐 漬物	軟飯 すずきの竜田揚げ きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物	軟飯 牛肉のスタミナ焼き ぶろふき大根 小松菜のごま和え
夕食		くら棒 軟飯 オムレツ きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物	どら焼き(抹茶あん) 軟飯 チキンカツ 冬瓜の葛煮 オクラのおろし和え	カスタードブチケーキ 軟飯 すきやき 小松菜のごま和え もずく 煮豆	もみじ饅頭 軟飯 炊き合わせ しる菜のごま和え 味噌汁	しっとり饅頭(小麦) 軟飯 カニ玉 焼き茄子 白菜の煮浸し	やわらかおかき(きな粉) 軟飯 鶏肉の塩ダレ焼き シャーレン豆腐 大根の梅肉和え	バウムクーヘン(チョコ) 軟飯 赤魚の揚げ煮 冷奴 味噌汁 のり佃煮
		19	20	21	22	23	24	25
朝食		パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 温野菜サラダ フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食		軟飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 具沢山の味噌汁	おにぎり ちゃんぽん 煮奴 りんごのヨーグルト和え	軟飯 鰯の煮つけ しぎなす風 中華風酢の物	軟飯 豚肉の生姜焼き トマトサラダ けんちん汁	炊き込みご飯 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりの酢味噌和え 里芋の煮物	軟飯 鯛の煮つけ 凍り豆腐の含め煮 大根の生酢 フルーツ	軟飯 牛肉のしくれ煮 オクラのおろし和え 味噌汁 フルーツ
夕食		やわらかおかき(えび) 軟飯 鮭のオニオンソースかけ もやしのナムル 五目大豆 漬物	リングドーナツ(チョコ) 軟飯 煮込みハンバーグ きゅうりの酢の物 かき玉汁	鯛饅頭(カスタード) 軟飯 くず鶏 菜の花の辛子和え コンソメスープ フルーツ	ドームケーキ(チョコ) 軟飯 鰯のかば焼き ジャーマンポテト 玉子豆腐	レモンケーキ 軟飯 がんもどき もやしのナムル スープ 漬物	どら焼き(こしあん) 軟飯 つくねの照り煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 漬物	くら棒 軟飯 鯖の香味焼き 里芋の煮合わせ しる菜の味噌和え
		26	27	28	29	30		
朝食		パン食 ミネストローネ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 コーンスープ パイナップル	パン食 玉子とじ フルーツ	パン食 ドレッシング和え みかん		
昼食		軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ フルーツ 漬物	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き シャーレン豆腐 サラダ	軟飯 八宝菜 五目煮 カリフラワーのドレッシングかけ	軟飯 鮭の塩焼き 三色きんぴら すまし汁 フルーツ	軟飯 鯖の中華風あんかけ チンゲン菜の和え物 味噌汁		
夕食		ショコラブチケーキ 軟飯 豚肉のびりから炒め 茄子の味噌かけ かき玉汁	しっとり饅頭(黒糖) 軟飯 白身魚の二色揚げ きゅうりの酢の物 赤だし	バウムクーヘン(抹茶) 軟飯 だし巻き玉子 しる菜のてっぽう和え すまし汁 漬物	やわらかおかき(うす塩) 軟飯 牛肉のしゃぶしゃぶ さつま芋の煮物 きのごあんかけ 漬物	焼きドーナツ(チョコ) 軟飯 つくねの照り煮 もやしのソテー 玉子豆腐		

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科