

2020年 11月 【常食】

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) 里芋の煮物 なすの辛子和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 金平ごぼう アスパラの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 肉団子の煮物 ほうれん草のゆず和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(春菊) いわしの梅煮 カリフラワーの和えもの ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(じゃがいも) ごぼうとさつま揚げ煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ アスパラの塩昆布和え ジョア(マスカット)
昼食	小豆ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 洋なし缶	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 豚の細切り炒め 卵の花 キウイ	ご飯 コンソメスープ(絹・ピーマン) 鶏肉のカレーソースかけ 筍のバター醤油炒め フルーツカクテル缶	ご飯 おでん ひじきと野菜ソテー 白菜の漬物 みかん缶	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉の酒蒸し 里芋のごま味噌バター 水菜とキャブのおかか和え	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 にら玉 いんげんのたらこマヨネーズ和え	キーマカレー スープ(ほうれん草・コーン) スパゲティサラダ マンゴープリン
昼間食	ぼたぼた焼き	ワッフル	メロンゼリー	宝船おやき	やわらかおかき(のり塩)	黒糖ミルクサンド	たまごボーロ
夕食	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚ニラ炒め 切干大根煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの味噌煮 きゃべつの煮浸し 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ カブと油揚げ煮 なすの生姜和え	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あんかけ もやしのしそ和え チンゲン菜の煮浸し	ご飯 みそ汁(なめこ) 白身魚の中華風味焼き 春雨のソテー おくらと油揚げの胡麻和え	ご飯 わかめスープ 豚肉とピーマンの千切り炒め 冬瓜のえびあんかけ 小松菜のわさび和え	ご飯 みそ汁(オクラ) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャブの葱だれあえ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ご飯 みそ汁(麩) ウィンナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) チキンボールの煮物 カリフラワーの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(玉葱) ちくわの甘辛煮 春菊のピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(揚げ) 肉じゃが 和風コールスローサラダ ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 みかん	きのこごはん みそ汁(ごぼう・人参) 秋の行楽メニュー 野菜天ぷら さんまの生姜煮 りんご	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ 里芋とさつま揚げの煮物 もやしのかに風味サラダ	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) 鮭のハーブ焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 洋ナシ缶	ちゃんぽん風うどん 焼売と餃子の盛り合わせ ほうれん草のごまあえ プリン	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 白身魚のフライ和風タルタル さつま芋のそぼろ煮 夏みかん缶	ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚 春雨サラダ りんご缶
昼間食	いちごゼリー	人形焼き	バナナ蒸しケーキ	かぼちゃパロア	ゆず塩せんべい	エクレア	パウムクーヘン
夕食	ご飯 スープ(冬瓜) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 大学芋 春菊のごまあえ	ご飯 みそ汁(なす) チキンピカタ ツナとピーマンの炒めもの ちんげん菜の辛子和え	ご飯 すまし汁(麩) ホキの煮付け 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(菜の花) 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し かぶの酒粕マヨネーズあえ	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麹焼き 大根とあさりの塩煮 ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁(麩) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 春菊のお浸し	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈のきのこあんかけ 湯豆腐 おくらのおかか和え
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) 舞茸豆腐の煮物 胡瓜の梅こぼ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋とえびの煮物 湯豆腐のかつお梅 ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー 錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ ヤクルト とろろ	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ジョア(マスカット)
昼食	たけのご飯 みそ汁(里芋・キヌサヤ) 白身魚の西京焼き 茶碗蒸し 寒天フルーツ	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 丸ごとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物	ご飯 清汁(卵・ねぎ) 赤魚の煮付け しめじと豆苗の炒めナムル 抹茶ようかん	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かれいのキムチマヨ焼き 豚肉ともやしの甘辛醤油炒め フルーチェ	ロールパン クリームシチュー コブサラダ マンゴー	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め さつま芋のいとこ煮 洋なし缶	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) タラのチリソース煮 かに焼売と水餃子 キウイ
昼間食	和風モンブラン	ミニたいやき	サラダせんべい	今川焼(カスタード)	パウンドケーキ(チーズ)	フリーカットケーキ	ブチ肉まん
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 肉豆腐 茄子とえびのマヨ炒め アスパラのさっぱり和え	ご飯 すまし汁(えのき) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 いんげんのしそ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) ぎせい豆腐 切干大根煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁(なめこ) アジのしょうが焼き 五目煮 中華サラダ	ご飯 すまし汁(青梗菜) 塩麹焼きさば ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し	ご飯 みそ汁(もやし) 干草焼き ウィンナーと小松菜のソテー いんげんの柚子胡椒和え
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみみね和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(まいたけ) チーズオムレツ カブのマリネサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 厚揚げの煮物 なめ茸和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 野菜つみれの煮 小松菜のゆかりあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 きゃべつのザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(大根・葉) 和風ミートローフ ごぼうと貝柱のサラダ パイ缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ 金平大根 黄桃缶	親子丼 みそ汁(大根・葉) 根菜の煮なます 柿	ご飯 スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 はるまき りんご缶	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) あじの蒲焼風 えびシユウマイ オレンジ	ポークカレー スープ(マッシュルーム・ピーマン) ブロックリーとハムサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげんと油揚げの煮物 里芋のたらこ和え
昼間食	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	かっぱえびせん	栗ようかん	金時芋まんじゅう	レモンケーキ	抹茶ミルクプリン
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パプリカとハムソテー パジル風味ポテトサラダ	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え	ご飯 みそ汁(かぶ) えびチャンプル カリフラワーのマヨネーズ焼き ちんげん菜の辛子和え	ご飯 すまし汁(花ふ) さわらの沢煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 スープ(キヌサヤ) 油淋鶏 金平ごぼう いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 豆腐と海老の中華煮 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(冬瓜) さんまの塩焼き 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛揚げ
	29(日)	30(月)					
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみみね和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) がんもの煮物 菜の花のゴマ和え ヤクルト					
昼食	ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草のおろし煮 白桃缶	ご飯 みそ汁(なめこ・万能) 鶏の塩から揚げ 切干大根の煮物 みかん缶					
昼間食	小倉あんパイ	紅茶ケーキ					
夕食	ご飯 スープ(玉ねぎ) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) ホキの味噌マヨ焼き 豚肉入り金平 酢の物					