

MENU

11月 第1週



	1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
朝食	ひじきと枝豆の寄せ揚げ いんげんのくたくた きざみ漬け	高野豆腐の卵とじ 大根の煮物 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン	ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋の甘煮 白菜の漬物	大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 小松菜のナムル	大根と里芋のそぼろあん 青菜とピーマンのカラフル炒め 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 ラタトゥイユ ３色豆のツナマヨサラダ
昼食	赤飯（北海道産小豆使用） 白身魚のきのこあんかけ 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し おついたち	チーズ入りチキンカツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 人参とピーマンの胡麻和え 	ちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう きゅうりの和え物	めぬけの焼き浸し からし菜ときくらげの田舎風 ごぼうサラダ	キャベツ入りメンチカツ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ 	あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 おくらのお浸し	寄せ鍋 わかめの生姜煮 柿なます 立冬
夕食	ポークチャップ マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物	さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 卵の花 ほうれん草のお浸し	マーボー茄子 ごま油香るビーフン きゅうりの中華和え 	黒ガレイの煮付け ひじき煮 白菜とぶなしめじのお浸し	チキンステーキ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ	だし香る和風とんてき きんぴらごぼう キャベツのレモンマリネ



MENU

11月 第2週



	8日（日）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
朝食	厚焼玉子 小松菜と薄揚げの煮びたし きざみ漬け	厚揚げの野菜あんかけ なすのソテー風 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	肉団子の照焼 カリフラワーの豆乳クリーム和え きくらげ生姜	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり 豆とコーンのオーロラソース和え	焼きさばK 切り昆布と油揚げの煮物 千切沢庵漬	厚切りハム キャベツのクリーム煮 カリフラワーのサラダ
昼食	鶏ももの唐揚げ NK 茹でブロッコリー（付け合わせ） マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ	白身魚フライ タルタルソース SM トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え	マーボー豆腐 しゅうまい 切干大根のピクルス 	とろろそば(温) ちくわの磯辺揚げ キャベツの辛子和え	にしんの山椒煮 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 	海老入りかき揚げ丼 レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	あじの煮付け さつま芋のそぼろ煮 大根なます
夕食	さわらの漬け焼き 味付け花人参（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し レンコンの梅おかかマヨサラダ	鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 かに玉風かまぼこ	生姜香るタラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮K 根菜サラダ	白身魚のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み おからとツナのサラダ	鶏むねのタンドリーチキン マッシュポテト ひじきとみずくわいのサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	豚肉の卵とじ ビーフン 小松菜のナムル 



MENU

11月 第3週



	15日（日）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
朝食	大根と里芋のそぼろあん キャベツと薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	根菜入りつくね 青菜とピーマンのカラフル炒め しば漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め ひじきのサラダ	ぶりのみりん醤油焼き セロリと人参のごまきんぴら きくらげ生姜	大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ポテトサラダ	高野豆腐の卵とじ ビーフン 北海道産昆布の佃煮	肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
昼食	鶏の西京焼き ひじき煮 オクラとろろ	親子丼 豆の煮物 白菜とぶなしめじのお浸し	チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） クックデリのだし巻き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	おろしハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し	ソース焼きそば ナゲット きゅうりの和え物 	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	カレイの中華あんかけ さつま芋のレモン煮 人参と蒸し鶏の和え物
夕食	赤魚のトマトカレー煮 いんげんと人参のソテー スパゲティーサラダ 	白身魚のレモンソテー ポテトフライ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み ブロッコリーの胡麻和え	牛肉の甘辛 マカロニのトマトソース炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	鶏むねのマーマレード煮 なすのソテー風 ごぼうサラダ	タラの煮物 かぼちゃの含め煮 わかめのさっぱり和え	さんまの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ	肉じゃが 切り昆布と油揚げの煮物 もやしのごま和え 



MENU





	22日（日）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
朝食	焼きさばK 卵の花 高菜梅酢漬	厚焼玉子 しろ菜とちくわの煮浸し しば漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	肉団子の照焼 切り昆布と油揚げの煮物 大根としその実の漬物	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 白菜の漬物	オムレツ マカロニのチーズクリーム ひじきのサラダ
昼食	たまごうどん（温） 白菜のうま煮 豆とコーンのオーロラソース和え 小雪	コロッケ(野菜入り) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 茹でブロッコリー（付け合わせ） 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ぶり大根 根菜のいとこ煮 よごし風ごま味噌和え いちじくジュレ ご当地グルメ 富山県	三色丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏むねの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 小松菜のわさび和え	白身魚の揚げ煮 セロリと人参のごまきんぴら もやしの酢の物	トマトとチキンのキーマカレー 一口コロッケ コールスローサラダ 
夕食	ふっくら豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹でほうれん草（付け合わせ） フライドポテト(カレー) キャベツのレモンマリネ	めぬけのクリーム煮 切干大根とベーコンのスープ煮 春雨サラダ 	鶏むねの照り焼き 人参とわかめの土佐煮K 小松菜のナムル	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) きんぴらごぼう おくらのお浸し	ほっけのみりん焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりの塩だれ和え	獅子頭煮込み わかめの生姜煮 おからごぼう 	にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し



MENU







	29（日）	30日（月）
朝食	根菜入りつくね 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	ちくわと昆布の炒り煮 茄子の吉野煮 きざみ漬け
昼食	豚肉の生姜焼き MT 大豆の甘煮 おくらのおろし和え 	さばの塩焼き K 甘酢しょうが（付け合わせ） からし菜ときくらげの田舎風 和風スパゲティサラダ
夕食	ぶりの甘酢あんかけ いんげんと人参のソテー ハム入りマカロニサラダ	えび団子と白菜の中華あん レバーの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え

