



社会福祉法人報徳会

11月献立表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
御飯 味噌汁(わかめ) いわしの煮炊き ちーちく 漬物	御飯 みそ汁(じゃが芋) ひじきの煮物 みかん缶 漬物	御飯 みそ汁(あおさ) 大根と昆布の煮物 納豆 リンゴシロップ煮	御飯 味噌汁(大根) さばの味噌煮 ふきの土佐煮 うめくらげ	御飯 味噌汁(キャベツ) 豆乳がんもの含め煮 みそしそ巻き バナナ	御飯 みそ汁(ふき) うの花 醤油昆布 ヨーグルト	御飯 みそ汁(わかめ) ぜんまいの田舎煮 穂先竹の子土佐煮 ふりかけ
御飯 味噌汁(豆腐) 牛肉のオイスター炒め えびしゅうまい 春雨サラダ 牛乳	さつま芋御飯 潮汁(あさり) かれのい西京焼き にんじんの子和え ひじきとくわいのサラダ	御飯 みそ汁(しめじ) クリームコロッケ 魚河岸の煮付け フルーツ盛り合わせ 牛乳	御飯 みそ汁(わらび) サーモン焼き なすの和炒め 磯辺チンゲン菜 牛乳	御飯 コンソメスープ 鶏肉としいたけ味噌炒め ねりこみ 朴葉草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(カブ) 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり いかとねぎのめた 牛乳	御飯 シタススープ 赤魚の塩焼き なすのえびちり 里芋ずんだ和え 牛乳
御飯 中華スープ にしんの焼き魚 インゲンとおあげの味噌炒め ゆず大根	御飯 みそ汁(なめこ) 豚肉と切干大根の炒め あんかけ豆腐 オクラのごま和え	御飯 みそ汁(小松菜) さんま漬け焼き もやしソテー ほうれん草のピーナッツ和え	御飯 みそ汁(にら) チーズオムレツ 白菜のクリーム煮 なめ茸きゅうり	御飯 味噌汁(豆腐) ほっけの漬け焼き 車麩の煮付け たらもサラダ	御飯 みそ汁(かぼちゃ) たら味噌漬け焼き 大根とつくねのポトフ風 山東菜の白和え	御飯 みそ汁(初雪たけ) 牛肉とごぼうのソース炒め にんじんのおかかマヨ 金時豆の甘煮
8	9	10	11	12	13	14
御飯 みそ汁(わらび) にしんの煮炊き 温泉卵 ぶどう缶	御飯 みそ汁(棒ふ) じゃが芋のそぼろ煮 もも缶 桜でんぶ	御飯 みそ汁(里芋) 揚げなすの味噌炒め 白花豆甘煮 漬物	御飯 みそ汁(なめこ) てりやきボール マカロニサラダ 漬物	御飯 みそ汁(なす) 筍とふきの煮物 鮭フレーク バナナ	御飯 みそ汁(ふのり) 金平ごぼう 納豆 みかん缶	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切干大根 さつま金時 漬物
御飯 みそ汁(ほうれん草) 豚もやし 山芋のとろっと焼き もずく酢 牛乳	御飯 みそ汁(大根菜) 鯖のごま漬け焼き 炒り豆腐 小松菜のツナ和え 牛乳	御飯 味噌汁(生揚げ) ハニーマスタードチキン ジャガ芋のコンソメ煮 スタックイントサラダ	御飯 味噌汁(ふき) あじの山椒焼き 金平れんこん 玉ねぎのマリネ 牛乳	けんちゃんそば レタとツナの胡麻ドレ りんごのコンポート 牛乳	御飯 みそ汁(わかめ) 広東風カニ玉 焼きビーフン 大根サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(水菜) 肉豆腐 枝豆ひじき炒り ぜんまいのナムル 牛乳
御飯 みそ汁(ちんげん菜) さめのつけ焼き キャベツの梅肉和え 韓国風トマト	御飯 かきたま汁 生姜焼き きのこことあさりのソテー わかめのさっぱり小鉢	御飯 味噌汁(キャベツ) 目抜き粕漬け焼き 絹さやの卵とじ 白菜の塩昆布漬け	御飯 みそ汁(朴葉草) かすべのとも和え さつま芋のきつね煮 小女子きゅうり	御飯 味噌汁(しじみ) 回鍋肉 もやしの油炒め パンプキンサラダ	御飯 みそ汁(キャベツ) 鶏肉とカブのポトフ ささげでんぶ しそ風味とろろ	御飯 みそ汁(棒ふ) サーモンの塩焼き 京風がんも含め煮 あんずなます

15	16	17	18	19	20	21
御飯 みそ汁(大根) エビサンド すじこ ヨーグルト	御飯 みそ汁(にら) スクランブルエッグ みかん缶 おかかフレーク	御飯 みそ汁(じゃがいも) 大豆五目煮 マカロニサラダ 梅干し	御飯 みそ汁(えのき茸) ひじき入り玉子焼き とろろ芋 バナナ	御飯 味噌汁(大根菜) 昆布れんこん 笹かまぼこ 漬物	御飯 みそ汁(もやし) 切干大根 野沢菜めかぶ リンゴシロップ漬	御飯 味噌汁(ふき) 金平ごぼう さつま金時 漬物
御飯 みそ汁(わらび) 鶏肉とピーマンの炒め かぼちゃのいとし煮 青じそトマト 牛乳	栗ごはん タラのジャッパ汁 ギョーザ ほうれん草からし和え	御飯 みそ汁(あおさのり) 青椒肉絲 たすとインゲンの揚げ浸し にんじんのごま酢和え 牛乳	御飯 生姜スープ さば照り焼き 枝豆がんも煮 二色お浸し 牛乳	御飯 清汁(ふ、みつぼ) はんぺんフライ サラダスパゲティー なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(たまねぎ) ほっけ漬け焼き 魚河岸の煮付け わかと長芋のポン酢和え 牛乳	きのこカレー ジョア(7ルベリ) グリーンサラダ オレンジ
御飯 味噌汁(白菜) さんまのレモン煮 マカロニ7分 香味白和え	御飯 味噌汁(とろろ昆布) 豚大根 ふき炒め 花野菜のサラダ	御飯 味噌汁(舞茸) かれいの煮付け 白菜の中華炒め 里芋のくるみ味噌	御飯 みそ汁(水菜) 筑前煮 もやし炒め オクラの小鉢	御飯 みそ汁(わらび) 赤魚のみりん漬け 小松菜とおあげの煮浸し ゆぼ刺し	御飯 味噌汁(豆腐) 豚肉とまいたけ炒め ニラ玉 中華風きゅうり	御飯 みそ汁(ふのり) さめの田楽 小松菜のそぼろ炒め ピーナッツいんげん
22	23	24	25	26	27	28
御飯 味噌汁(チンゲン菜) いわしの煮炊き カニカマ卵ロール 納豆	御飯 みそ汁(山東菜) 揚げなすの味噌炒め ポテトサラダ 漬物	御飯 みそ汁(大根菜) ぜんまい炒り 金時豆の甘煮 ふりかけ	御飯 みそ汁(はんぺん) 大豆ボール 鮭フレーク ヨーグルト	御飯 みそ汁(かぶ) 筍とふきの煮物 あみ佃煮 もも缶	御飯 みそ汁(水菜) さんまの雑穀煮 ちーちく うめくらげ	御飯 味噌汁(たまねぎ) 肉詰めいなり煮 白花豆甘煮 桜でんぶ
御飯 みそ汁(なめこ) さんまの塩焼き ロールキャベツ EYの酢醤油 牛乳	御飯 コンソメスープ たらこのムニエル キャベツとグイン-炒め 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(あおさのり) 豚肉のポン酢炒め 野菜かきあげ フレンチフロッコリー 牛乳	御飯 みそ汁(里芋) 赤魚のみりん漬け 小松菜としらすの煮浸 もずく酢 牛乳	御飯 みそ汁(もやし) 焼き魚(ほっけ) さつま芋レモン煮 紅白なます 牛乳	パン クリームシチュー レタスの青じそ和え 柿	御飯 味噌汁(とろろ昆布) あんかけ豆腐ハンバーグ ピーマンの桜海老炒り 焼きナス 牛乳
御飯 味噌汁(キャベツ) 肉じゃが ほうれん草ソテー かぼの塩こぶ漬け	御飯 みそ汁(しめじ) 巣ごもり卵 レバニラ炒め かとう菊花のなます	御飯 みそ汁(棒ふ) かすべの煮つけ 白菜のめかぶ和え スタッフイトウのサラダ	御飯 みそ汁(じゃがいも) 親子煮 湯豆腐 韓国風たたききゅうり	御飯 みそ汁(かぼちゃ) カレイ塩焼き 白菜の煮浸し みそしそ巻き	御飯 みそ汁(なす) 肉野菜炒め やわらかがんも煮 香物二種盛り	御飯 味噌汁(ふき) 豚キムチ ふろふき大根 ひじきとくわいのサラダ
29	30	 <p>© dak</p>				
御飯 味噌汁(白菜) 鮭缶 ごま昆布 バナナ	御飯 みそ汁(山東菜) 大根と昆布の煮物 穂先竹の子土佐煮 漬物					
御飯 みそ汁(キャベツ) 牛肉と蓮根のピリ辛炒め ふきの炒め煮 むかしわか酢味噌和え 牛乳	塩ちゃんぽん麺 チンゲン菜のナムル フルーツ杏仁 牛乳					
御飯 清汁(麩) さばみそ 煮しめ 白菜松前漬け	御飯 ふのりのスープ 焼きサーモン ジャーマンポテト ほうれん草お浸し	<p>♡とっておきメニュー♡ さつまいもごはん タラのじゃっぼ汁 きのこカレー</p> <p>だんだんと冬の足音が近づいてきているので 旬の食材を取り入れたあったかメニューで これからの寒さに備えましょう。</p> 				