

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
	御飯 味噌汁 (わかめ) スクランブルエッグ 大豆五目煮 ちーちく	御飯 みそ汁 (ほうれん草) かぼちゃの鶏そぼろ ふきの土佐煮 漬物	御飯 味噌汁 (大根) さばの味噌煮 マカロニサラダ 漬物	御飯 みそ汁 (あおさ) 大根と昆布の煮物 納豆 みかん缶	御飯 味噌汁 (キャベツ) 豆乳がんもの含め煮 もも缶 みそしそ巻き	御飯 みそ汁 (ふのり) うの花 ヨーグルト 醤油昆布
	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 清汁 (ふ、みつば) かれいの西京焼き 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) やわらか豚カツ すき昆布の炒り煮 フルーツポンチ 牛乳	御飯 みそ汁 (わらび) サーモン焼き なすの加-炒め 小松菜の磯辺和え 牛乳	御飯 潮汁 (あさり) 鶏肉としいたけ味噌炒め ねりこみ 杓以草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁 (カブ) 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり いかとねぎのぬた 牛乳
	御飯 味噌汁 (キャベツ) ほっけの煮付け イ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 (里芋) さんま漬け焼き もやしソテー ほうれん草のピ-ナツ和え	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 白菜のクリーム煮 きゅうりのマリネ	御飯 味噌汁 (豆腐) ホキのピカタ 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 山東菜の胡麻和え
7	8	9	10	11	12	13
御飯 みそ汁 (わかめ) にしんの煮炊き オクラのごま和え 漬物	御飯 みそ汁 (じゃが芋) ひじきの煮物 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 鮭フレーク	御飯 みそ汁 (ふのり) 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) 切干大根 カニサラダ 漬物	御飯 みそ汁 (里芋) 金平ごぼう 納豆 みかん缶
御飯 みそ汁 (玉ねぎ) 赤魚の塩焼き なすのえびちり 里芋ずんだ和え 牛乳	御飯 きのこたっぷり豚汁 山芋のとろっと焼き もずく酢	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 スナックエンドウサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (ふき) あじの山椒焼き きのこのバターソテー 玉ねぎのマリネ 牛乳	けんちんそば 肉と卵の胡麻ドレ バナナ 牛乳	御飯 わかめスープ 広東風カニ玉 焼きビーフン ほうれん草ナムル 牛乳
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	御飯 みそ汁 (ちんげん菜) さめのつけ焼き いんげん炒り キャベツの梅肉和え	御飯 みそ汁 (山東菜) 生姜焼き 金平れんこん 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 (杓以草) 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 (水菜) 鶏肉と大根のポトフ ささげでんぶ しそ風味とろろ



14	15	16	17	18	19	20
御飯 味噌汁(玉ねぎ) いわしの煮炊き さつま金時 漬物	御飯 みそ汁(大根) エビサンド ヨーグルト 梅干し	御飯 みそ汁(にら) スクランブルエッグ みかん缶 のり佃煮	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 もも缶	御飯 味噌汁(大根菜) かぼちゃの鶏そぼろ煮 笹かまぼこ 漬物	御飯 みそ汁(里芋) 切干大根 リンゴシロップ漬 漬物
御飯 みそ汁(にら) 肉豆腐 キャベツのカレー風味炒め 青じそトマト 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ) 鶏肉とピーマンの炒め かぼちゃのいとこ煮 あんずなます 牛乳	栗ごはん タラの粕汁 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 ナスとインゲンの揚げ浸し にんじんのごま酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(わかめ) さば照り焼き 枝豆がんも煮 二色お浸し 牛乳	御飯 清汁(ふ、みつば) はんぺんフライ サラダスパゲティー 玉ねぎのマリネ 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 中華風きゅうり 牛乳
御飯 みそ汁(棒ふ) サーモンの塩焼き 京風がんも含め煮 白菜のめかぶ和え	御飯 味噌汁(白菜) さんまのレモン煮 マカロニサラダ 香味白和え	御飯 味噌汁(とろろ昆布) 豚大根 ねりこみ 花野菜のサラダ	御飯 みそ汁(棒ふ) 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(わかめ) 赤魚のみりん漬け 小松菜とおあげの煮浸し ゆば刺し	御飯 味噌汁(豆腐) 豚肉とまいたけ炒め ニラ玉 長芋のポン酢和え
21	22	23	24	25	26	27
御飯 みそ汁(キャベツ) ひじきの煮物 さつま金時 漬物	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(えのき茸) 揚げなすの味噌炒め 金時豆の甘煮 漬物	御飯 みそ汁(大根菜) じゃが芋のそぼろ煮 もも缶 漬物	御飯 みそ汁(はんぺん) 大豆ボール 漬物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(かぶ) さんまの雑穀煮 マカロニサラダ のり佃煮	御飯 みそ汁(水菜) えびサンド ちーちく 漬物
御飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のオイスター炒め ほたて子の煮物 ポテトサラダ 牛乳	きのこカレー レタスの甘酢和え オレンジ ジョア(ブルーベリー)	御飯 味噌汁(ふき) サーモン焼き ロールキャベツ マヨの酢醤油 牛乳	御飯 味噌汁(たまねぎ) ほっけのつけ焼き キャベツとウイナーソテー 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ) 赤魚のみりん漬け かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 牛乳	御飯 みそ汁(もやし) あじのパン粉焼き さつま芋レモン煮 フレンチブロッコリー 牛乳	御飯 鶏肉のトマト煮込み もやしのベーコン炒め キャベツの梅肉和え
御飯 みそ汁(ふのり) さめの田楽 小松菜のそぼろ炒め インゲンの胡麻和え	御飯 みそ汁(わかめ) 巣ごもり卵 レバニラ炒め かとキュウリの胡麻酢和え	御飯 みそ汁(あおさのり) 肉じゃが ほうれん草ソテー かぶの塩こぶ漬け	御飯 みそ汁(棒ふ) かすべの煮つけ 白菜のめかぶ和え スタックエントウのサラダ	御飯 みそ汁(じゃがいも) 牛肉と蓮根のピリ辛炒め 豆腐のきのこあんかけ 韓国風きゅうり	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 みそ汁(かぼちゃ) カレイ塩焼き 白菜の中華炒め みそしそ巻き
28	29	30	 <p>●とっておきメニュー さつま芋御飯 きのこたっぷり豚汁 タラの粕汁 けんちんそば</p> <p>だんだんと寒くなってきましたね。 今月は旬の食材を使ったあったまるメニューを予定しています しっかり食べてこれからの寒さに備えましょう。</p>			
御飯 味噌汁(たまねぎ) 肉詰めいなり煮 白花豆甘煮 漬物	御飯 味噌汁(白菜) 鮭缶 もも缶 のり佃煮	御飯 みそ汁(山東菜) 大根と昆布の煮物 納豆 漬物				
御飯 みそ汁(わらび) あんかけ豆腐ハンバーグ 玉ねぎの桜海老炒り 焼きナス 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 親子煮 人参の子和え キュリとわか酢味噌和え 牛乳	塩ちゃんぽん麺 野菜しゅうまい フルーツ杏仁 牛乳				
御飯 味噌汁(とろろ昆布) 豚キムチ ふろふき大根 ひじきとくわいのサラダ	御飯 清汁(麩) さばの味噌煮 高野豆腐の煮しめ あんずなます	御飯 みそ汁(わかめ) トマトオムレツ ジャーマンポテト ほうれん草お浸し				