



献立表



期 間：2018/11/4～2018/11/10

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ごはん・粥・パン もやしとにらのソテー 酢の物 漬物 味噌汁(白菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 玉葱とフロコリーのスープ煮 アスパラサラダ たいみそ 味噌汁(なす あげ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 ゆかり和え めかぶ佃煮 味噌汁(ふのり 小ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 もやし和え のり佃煮 味噌汁(ネギ ワカメ) 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) わさび和え 煮豆 味噌汁(しめじ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し しそ昆布 味噌汁(なす 卵) 牛乳	ごはん・粥・パン なすソテー 酢の物 のり佃煮 味噌汁(大根 ネギ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) 豚肉とメンマの煮物 きのこサラダ バナナ	ごはん・粥・パン チキンカツ ほうれん草の磯辺和え 大豆と昆布の煮物 味噌汁(里芋 ネギ)	ごはん・粥・パン ほっけの南部焼 豆サラダ かに入り酢の物 みかん	<2Fバイキング昼食会> 北海道 秋の郷土料理 <3FDC郷土料理の日> 吹き寄せごはん・雑炊・パン 三平汁★ 子とえ イカオクラ 柿	ごはん・粥・パン 中華炒め もずく酢 小松菜のごま和え 味噌汁(さつま芋 小ネギ)	ごはん・粥・パン 煮込みハンバーグ キャベツソテー えのきサラダ 味噌汁(小松菜 あげ)	ごはん・粥・パン 豆腐の肉みそあんかけ 人参のたらこ炒め 春菊の辛子酢 味噌汁(岩のり 小ネギ)
夕食	ごはん・粥・パン かに玉 麻婆なす 小松菜のおかか和え 味噌汁(南瓜 ねぎ)	ごはん・粥・パン たらのごま焼 じゃが芋のカーリサラダ 生姜みそ和え 味噌汁(とろろ 小ネギ)	ごはん・粥・パン すき焼 おろし和え かぼちやのミルク煮 味噌汁(なめこ 大根菜)	ごはん・粥・パン 鶏肉のおろし焼 バターコーン めかぶ酢の物 姫ゆばたけのこ	ごはん・粥・パン 煮物 白菜のうま煮 チンゲン菜のアーモンド和え りんご	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 赤魚のみそ煮 又は 豚肉のしぎ焼 炒りこんにゃく ターツァイの辛子和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き 小松菜のごま和え 切干大根の炒め煮 味噌汁(豆腐 ふのり)
3時	抹茶まんじゅう ウーロン茶	りんごゼリー	フルーツヨーグルト	ワッフル レモネード	お汁粉	黒糖カステラサンド 抹茶ミルク	ペークドチーズケーキ コーヒー



献立表



期 間：2018/11/11～2018/11/17

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 きゅうりのおかか和え たいみそ 味噌汁(なす みつば)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大根の炒め煮 インゲンのお浸し こんぶ豆 味噌汁(玉葱 麩) 牛乳	ごはん・粥・パン あぶたま チンゲン菜の磯辺和え めかぶ佃煮 味噌汁(キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 梅干し 味噌汁(豆腐 なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン さつま焼 白菜おかか和え ひじきふりかけ 味噌汁(南瓜 ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草の炒め物 納豆 桃しそ巻 味噌汁(えのき わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン フキ炒め 酢の物 のり佃煮 味噌汁(大根 大根菜)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン けんちん煮 ごぼうサラダ 納豆野沢菜和え バナナ	ごはん・粥・パン 赤魚のみそ焼き もやしサラダ 揚げなす みかん	シーフードカレー・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	ごはん・粥・パン あじの和風香味焼 さつま芋とりんごの重煮 白菜のお浸し 味噌汁(玉葱 みつば)	<DC類のお好みメニュー> きつね うどん そば バナナ	ごはん・粥・パン 筑前煮 かぼちやサラダ みつばの辛子和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン えびと卵のあっさり炒め ターツァイのごま和え 酢味噌和え 味噌汁(豆腐 ねぎ)
夕食	ごはん・粥・パン 煮魚(甘だい) 枝豆そぼろ かぶの酢の物 味噌汁(ワカメ 卵)	ごはん・粥・パン 鶏肉の重ね蒸し ほうれん草の辛子和え 深山とろろ 味噌汁(岩のり)	ごはん・粥・パン 煮魚(すずき) しろなのとびっこ和え 山くらげの炒め煮 りんご	ごはん・粥・パン 茶碗蒸し ひじきの甘辛煮 辛子みそ和え キウイ	ごはん・粥・パン たら南蛮漬 おろし和え 煮浸し 姫ゆばたけのこ	<2Fお好みメニュー> オムライス・粥・パン 又は 牛井・粥・パン 豆腐の大葉和え キャベツ炒め 味噌汁(しめじ ねぎ)	ごはん・粥・パン ほたてのパター醤油焼 インゲンの土佐煮 白花豆煮豆 りんご
3時	シューフルーツ ウーロン茶	かぼちやようかん	りんごのタルト	田舎まんじゅう 緑茶	スイートポテト	あんみつ	オムレット レモンティ



献立表



期 間：2018/11/18～2018/11/24

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ごはん・粥・パン キャベツ炒め ツナサラダ たいみそ 味噌汁(あさり 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 梅肉和え のり佃煮 味噌汁(白菜 あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 小松菜の磯辺和え 梅なめたけ 味噌汁(玉葱 なす) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 きゅうりもみ めかぶ佃煮 味噌汁(もやし ほうれん草)★ 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め わさび和え ごま昆布 味噌汁(舞茸)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) イタリアンサラダ 白花豆煮豆 味噌汁(南瓜 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 千切り長芋 梅干し 味噌汁(玉葱 人参)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 鶏のから揚げ 卵とじ かぶの酢の物 味噌汁(しいたけ かいわれ)	きのこごはん・雑炊・パン 煮魚(ほっけ) ブロッコリーサラダ オクラおかか和え 味噌汁(玉葱 ふのり)	ごはん・粥・パン かす汁★ 白菜のごま和え 酢味噌和え 漬物	ごはん・粥・パン 白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ かぼちゃのミルク煮 味噌汁(卵 わかめ)	ごはん・粥・パン 豚肉の韓国風焼 煮奴 もずく酢 バナナ	ゆかりごはん・雑炊・パン 卵豆腐かにあんかけ インゲンのみそ炒め 海藻の酢の物 みかん	ごはん・粥・パン オニオンチキン きのこソテー くずきりサラダ りんご
夕食	ごはん・粥・パン 鮭のみそ焼 あげとこんにゃくの煮物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐 ネギ)	わかめごはん・雑炊・パン 空也蒸し ずんだ和え ほうれん草のくるみ和え りんご	ごはん・粥・パン 和風ハンバーグ 金時豆と豚の甘辛煮 キャベツの人参マヨネーズ キウイ お汁粉	ごはん・粥・パン 麻婆豆腐 地竹煮 大根サラダ 味噌汁(しめじ) 栗のケーキ	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 あさりのヌタ なすとがんもの煮物 味噌汁(じゃが芋 わかめ) 蒸しパン	ごはん・粥・パン えびフライ 大豆と昆布の煮物 小松菜のくるみ和え 飲むヨーグルト エクレア 紅茶	ごはん・粥・パン みそおでん 納豆野菜和え かぼちゃサラダ 味噌汁(とろろ ネギ) 胡麻まんじゅう ウーロン茶
3時	大島まんじゅう 昆布茶	パンケーキ ミルクココア					



献立表



期 間：2018/11/25～2018/12/1

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 1
朝食	ごはん なすソテー ほうれん草のごま和え たいみそ 味噌汁(玉葱 卵) 牛乳	ごはん・粥・パン 厚焼き卵 みつばのお浸し ひじきふりかけ 味噌汁(キャベツ 人参)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 チンゲン菜のアーモンド和え ごま昆布 味噌汁(なす あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 酢浸し 漬物 味噌汁(里芋 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め ほうれん草のおかか和え めかぶ佃煮 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 切干大根の炒め煮 シーフードサラダ のり佃煮 味噌汁(豆腐 なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 納豆和え 竹の子土佐煮 味噌汁(白菜) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン カレイのカレー煮 オクラ和え めかぶ酢の物 味噌汁(じゃが芋 わかめ)	ごはん・粥・パン チンジャオロース インゲンのおかか和え 白菜土佐酢 りんご	まいたけごはん・雑炊・パン 煮魚(すずき) しるなのアーモンド和え ずいきの炒め煮 味噌汁(なめこ ねぎ)	<DC類のお好みメニュー> 味噌 ラーメン 五目 うどん そば バナナ	カレーピラフ・雑炊・パン ピクルス フルーツサラダ ワンタンスープ★	ごはん・粥・パン 豚汁★ 豆腐のふんわり蒸し 煮豆 れんこん金平	ごはん・粥・パン 鶏肉と芋の照り煮 みそ炒め もやしサラダ 味噌汁(わかめ えのき)
夕食	ごはん・粥・パン 豚肉の生姜焼 里芋煮 えのきの土佐酢和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 赤魚のネギみそ焼 フキ炒め かぶのレモン和え 味噌汁(小松菜 ねぎ)	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き 春雨酢の物 かぼちゃ煮 味噌汁(大根 大根菜)	ごはん・粥・パン 花笠蒸し わさび納豆 インゲンの辛子和え ヨーグルト	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 煮浸し くずきりサラダ キウイ	ごはん・粥・パン かに玉 又は 鶏肉のごま焼 しるなのふりかけ和え えのきサラダ 味噌汁(なす かいわれ)	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 人参しりしり 春菊のごま和え りんご
3時	レア抹茶ケーキ ミルクコーヒー	栗餡まんじゅう ウーロン茶	梅ゼリー	揚げ芋	かえでの実	おやき 緑茶	原宿ドック ホワイトウォーター