



期 間：2023/11/1～2023/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 牛蒡とひじきの煮物 ししゃもの甘露煮 味噌汁（小松菜、芹）	御飯 洋風きんぴら チヌ 鮎汁 切干大根スー	御飯 ｼﾞｬｶﾞ 芋の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（ｶﾌﾞ、ﾌｵﾒ）	御飯 豆腐と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁（玉葱、ｼﾞｬｶﾞ ｲﾂ）
昼食				御飯 牛肉コロッケ 豆腐とかにかまの煮物 茄子とﾓﾂのﾅﾗｼﾞ 味噌汁（えのき、ｲﾅ）	御飯 豚しょうが焼き 粉ふき芋 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 味噌汁（白菜、あさり）	御飯 鶏とｷﾉｼの水炊き（ｼﾞｬｶﾞ ｲ） 煮物（南瓜、竹輪） ｷｬﾊﾞﾂのﾅﾗｼﾞ 味噌汁（大根、麩）	醤油ラーメン 酢豚 さつまいも甘煮 牛蒡と人参の胡麻ﾅﾗｼﾞ
夕食				御飯 ｶｲｲとｷﾉｼのﾊﾞ ｷﾞﾝｽﾞ蒸 里芋と大根のそぼろ煮 ｷｬﾍﾞﾂの和え物	御飯 鶏つくね甘辛煮 薩摩芋と人参の煮物 白和え	御飯 豚肉の塩麹焼き 白菜のｸﾘｰﾑ煮 青梗菜のおかか和え	御飯 ﾌﾘ大根 小松菜の炒め ｵｸﾗとめかぶの和え物
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 きのこﾊﾊﾞﾝの煮物 うぐいす豆 味噌汁（白菜、ﾄﾎｯﾂ）	御飯 ｷｬﾊﾞﾂと厚揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁（わかめ、葱）	御飯 里芋とﾅﾂﾏﾂの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁（なめこ、豆腐）	御飯 生揚げと青菜の煮物 そぼろ 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞ ｲﾂ、ﾌｵﾒ）	御飯 切干大根の炒め煮 さんまのみぞれ煮 味噌汁（油揚げ、ﾅﾂﾏﾂ ｼｬｲ）	御飯 白菜とｼｰｾｰｼﾞの煮物 金時煮豆、梅干し つみれ汁	御飯 ｼﾞｬｶﾞ ｲﾂの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（豆腐、なめこ）
昼食	魚介のカレーライス 湯豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 漬物（福神漬） 	御飯 肉じゃが ｷｬﾍﾞﾂのサラダ 茄子のお浸し 粕汁	御飯 煮込みハンバーグ 青菜ときのこのﾅﾂﾏﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｼﾞｬｶﾞ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	御飯 鮭とｷﾉｼの醤油ﾊﾞﾀｰ焼き 薩摩芋サラダ ｷｬﾍﾞﾂ塩麹和え けんちん汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 明太ポテト 大根ゆかり和え にらと豆腐のスープ	かけうどん 秋野菜かき揚げ 玉子とうふ 胡瓜とわかめの和え物	御飯 親子煮 春菊のお浸し ごまとうふ 味噌汁（大根、ｷﾞﾝ）
夕食	御飯 豚肉の甘酢あんかけ ｺｰとｷｬﾊﾞﾂの炒め 里芋の胡麻味噌和え	御飯 鶏と舞茸の煮物 南瓜の炒め 白菜の和え物	御飯 ほっけの塩焼き ごぼうのそぼろ炒め ポテマカサラダ	御飯 里芋と鶏肉のｵｲｽﾀｰ煮 小松菜海苔和え たまごとうふ	御飯  かにたま 白菜の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物	御飯 豚肉たれ焼き ポテトサラダ ほうれん草のごま和え	御飯 ﾌﾘのﾑﾆｴﾙ 野菜のカレー炒め 海藻ﾄﾂﾅﾗｼﾞ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｼｰｾｰｼﾞ 煮物 ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ ｽｰﾌﾟ（ｷｬﾊﾞﾂ、油揚げ）	御飯 里芋と大根の煮物 ｵｸﾗ納豆 味噌汁（白菜、葱）	御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁（ｶﾌﾞ、ﾄﾎｯﾂ）	御飯 高野豆腐と白菜煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁（里芋、ﾌｵﾒ）	御飯 ｷｬﾊﾞﾂとﾊﾞｰｼﾞﾝの煮物 いわしの梅煮 味噌汁（なめこ、ｷﾞﾝ）	御飯 大根とがんもの煮物 うぐいす豆 味噌汁（ｲﾅ、ｺﾂﾅ）	御飯 豆腐ときこの煮物 玉子焼き 味噌汁（里芋、麩）
昼食	麦入り御飯 鯖の味噌煮 白菜とがんもの煮物 しめじの和え物 とろろ汁	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃ小倉煮 小松菜のお浸し きのこﾄﾎｯﾂ	御飯 具沢山ﾊﾞﾄ 青菜と玉子の炒め 豆腐海草サラダ	赤飯  サケの柚庵焼き 切干とひじき五目煮 もやし和風サラダ 味噌汁（春菊、じゃが芋）	けんちん蕎麦 豆腐と茄子の味噌炒め ほうれん草のごま和え だし巻きたまご	御飯 焼きﾌﾞﾅ 海老団子と野菜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂサラダ 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞ ｲﾂ、ｷﾞﾝ）	御飯 ﾌﾘ味噌煮 小松菜と挽肉の炒め ﾏｶﾛﾆサラダ あさりのすまし汁
夕食	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ﾅﾅﾎﾂﾂ ﾋｰﾏﾝ塩昆布あえ	御飯 ｼﾅﾁｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め ｷｬﾍﾞﾂのサラダ	御飯 ｶｲｲとｲﾙのｵｰﾛｰｽﾞがけ 大根と鶏挽肉の煮物 人参明太ﾅﾗｼﾞ	御飯 肉豆腐 さつまいもしもん煮 小松菜胡桃和え	御飯 鶏肉南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｷﾉｼﾞ 炒め 春雨サラダ	御飯 白身魚のﾏﾅｰｽﾞ 焼き かぼちゃそぼろあん もやしの和え物	御飯 豚肉と白菜の煮物 粉ふき芋 ﾓﾂのおかか和え

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 大根と竹輪の炒め煮 鮭フレーク 味噌汁（杓苳苳、Iハ）	御飯 白菜とサツマアの煮物 納豆山かけ 味噌汁（ジャガ、Iハ、タマゴ）	御飯 キムチと青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁（里芋、ワケ）	御飯 ベコンとジャガの煮物 うぐいす豆 味噌汁（麩、キャベツ）	御飯 車麩の煮付け 葱入玉子焼き 味噌汁（青菜、豆腐）	御飯 白菜とソーセージの煮物 金時豆 味噌汁（油揚げ、なめこ）	御飯 ひじきと大豆の煮物 さんまのみぞれ煮 味噌汁（麩、キャベツ）
昼食	御飯 とうふハンバーグ じゃが芋と豚挽肉の炒め 魚介と海藻のサラダ ワケスープ	御飯 豚野菜炒め ほうれん草の煮浸し 大根とツナのサラダ 味噌汁（トコロ、Iハ）	御飯 鮭の塩焼（イ選択焼鮭orハンバーグ） 生揚げの炒め物 ポテトサラダ 澄まし汁	ミートソース スパゲティ ブロッコリーのサラダ ミニオムレツ コンソメスープ 	ハヤシライス 小松菜舞茸のオムレツ炒め かぶのサラダ 味噌汁（わかめ、葱）	御飯 フリ大根 ピーマンと茄子のお浸し 春雨和え物 りんご 豚汁	ロールパン（デ・エント）御飯 鶏のから揚げ 青梗菜の煮浸し ごぼう胡麻サラダ 洋梨 味噌汁（Iハ、じゃが芋）
夕食	麦入り御飯 鶏照り焼き チンゲン菜炒め煮 めかぶとろろ	御飯 サバの味噌煮 五目炒り豆腐 胡瓜の和え物	御飯 おでん なすそぼろあん 白菜の塩麹浅漬け	御飯 鶏肉とカブの煮物 南瓜の炒め 春菊の胡桃白和え	御飯 加イのレモンエール 玉葱とベコン炒め ブロッコリーとササミのサラダ	御飯 トマト煮込ハンバーグ ほうれん草炒め キャベツサラダ	御飯 豚肉ときのこの炒め煮 里芋のかかあんかけ いんげんのピーマン和え
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁（ワケ、じゃが芋）	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁（大根、葱）	御飯 大根と里芋の煮物 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁（白菜、トコロ）	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 チーズオムレツ さつまいもスープ	御飯 野菜と竹輪の煮物 珈琲煮豆、梅干し 味噌汁（油揚げ、春菊）		
昼食	御飯（エントうどんorおにぎり） 具沢山けんちん汁 青梗菜とツナのお浸し 柿のなます	御飯（デ・Iハ） 秋野菜クリームシチュー ほうれん草のサラダ 三色煮豆 バナナ	焼きそば 魚介ときのこのサラダ  かぶの炒め物 スープ（キクラゲ、チゲソース）	海老舞茸芋天丼 切干大根の炒め煮 白菜の柚子香浸し フルーツヨーグルト 味噌汁（麩、ワケ）	きのこ炊込御飯 豚角煮 根菜煮物 薩摩芋の胡桃白和え りんご 吸物（トコロ、ミツバ）		
夕食	御飯 親子煮 キャベツの胡麻炒め カブの塩昆布和え	御飯 鯖の幽庵焼き 竹輪の炒め 南瓜と林檎のサラダ	御飯 筑前煮 豆腐なめ茸かけ 春菊おかかソース酢和え	麦入り御飯 白身魚と野菜南蛮たれ キャベツと挽肉の炒め めかぶとろろ	御飯 若鶏のピカタ 大根の柚子味噌かけ ポテトサラダ		