献立表(R8.11)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 豆腐と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁（玉葱、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ）	御飯 きのことﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 とろろ納豆 味噌汁（白菜、ﾄﾛﾛｺﾌﾞ）	御飯 ﾎｳﾚﾝｿｳと厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁（わかめ、葱）	御飯 里芋とｻﾂﾏｱｹﾞの煮物 オムレツ 味噌汁（なめこ、豆腐）	御飯 生揚と青菜の煮物 そぼろ 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾜｶﾒ）	御飯 切干大根の炒め煮 鯵の昆布煮 味噌汁（油揚、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ）	御飯 白菜とｿｰｾｰｼﾞの煮物 黒花豆 味噌汁（舞茸、大根）
昼食	御飯 酢豚 さつまいもﾚﾓﾝ煮 牛蒡と人参のｻﾗﾀﾞ 中華スープ	キーマカレー 豆腐の柚子味噌がけ ブロッコリーのサラダ 漬物（福神漬）	御飯(文化の日) 肉じゃが キャベツのツナ和え 茄子のお浸し 粕汁	御飯 豚カツ(①選:ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 青菜のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 南瓜スープ	御飯 鮭とｷﾉｺのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 薩摩芋サラダ キャベツ塩麹和え 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	具沢山うどん(立冬・根菜) 秋野菜かき揚げ 玉子焼き 胡瓜とわかめの和え物
夕食	御飯 ブリ大根 小松菜の炒め オクラとめかぶの和え物	御飯 豚肉の甘酢あんかけ ﾆﾗ玉ｷｬﾍﾞﾂの炒め 里芋の胡麻和え	御飯 鶏と舞茸の煮物 南瓜のチーズ焼き 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炒め 小松菜海苔和え 揚げなすのお浸し	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
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 ｼﾞｬｶﾞｲﾓの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（白菜、なめこ）	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｿｰｾｰｼﾞのｺﾝｿﾒ煮 オクラ納豆 味噌汁(舞茸、油揚げ)	御飯 里芋と大根の煮物 鯵の梅煮 味噌汁（白菜、葱）	御飯 きんぴらごぼう ミニオムレツ 味噌汁（ｶﾌﾞ、ﾄﾛﾛｺﾌﾞ）	御飯 高野豆腐の煮物 焼売 味噌汁（ｵｸﾗ、ﾜｶﾒ）	御飯 ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁（なめこ、ﾈｷﾞ）	御飯 大根とがんもの煮物 うぐいす豆 味噌汁（ｴﾉｷ、ｺﾏﾂﾅ）
昼食	御飯 親子煮 茄子と厚揚げの照り焼き 春菊のナムル 味噌汁（かぶ）	麦入り御飯 鮭の西京味噌焼き 白菜とがんもの煮物 しめじの和え物 とろろ汁	そば あんかけそぼろ豆腐 かぼちゃ甘煮 もやしの梅和え	御飯 豚肉の照りﾏﾖ焼き 青菜と玉子の炒め 海草サラダ コンソメスープ	御飯 鯖の塩焼き(選択：ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ) ひじき五目煮 もやし和風サラダ 味噌汁(春菊、じゃが芋)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 白菜即席漬け 根菜汁	御飯 タンドリーチキン 海老つみれと野菜の煮物 キャベツサラダ 豆乳スープ
夕食	御飯 鱈の味噌ﾏﾖﾁｰｽﾞｸﾞﾘﾙ ｷｬﾍﾞﾂの生姜炒め 海藻ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ツナポテト ピーマン塩昆布和え	御飯 シチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾚﾓﾝ塩炒め キャベツのサラダ	御飯 カレイと白菜の蒸し煮 大根と鶏挽肉の煮物 人参明太ｻﾗﾀﾞ	御飯 すき焼き 野菜のｸﾘｰﾑ煮 小松菜の和え物	御飯 鶏肉南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｷﾉｺﾊﾞﾀｰ炒め 春雨サラダ	御飯 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き かぼちゃそぼろあん もやしの和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 玉子焼き 味噌汁（里芋、麸）	御飯 大根と竹輪の炒め煮 とろろ納豆 味噌汁（茄子、ｴﾉｷ）	御飯 白菜とｻﾂﾏｱｹﾞの煮物 エビ焼売 味噌汁（じゃが芋、玉ねぎ）	御飯 ｷﾉｺと青菜の炒め煮 照り焼きつくね 味噌汁（里芋、ﾜｶﾒ）	御飯 ｿｰｾｰｼﾞとｼﾞｬｶﾞｲﾓ煮物 うぐいす豆 味噌汁（麸、ｷｬﾍﾞﾂ）	御飯 車麸の煮付け 華五目玉子焼き 味噌汁（青菜、豆腐）	御飯 白菜とﾊﾑの煮物 金時豆 味噌汁（高野豆腐、なめこ）
昼食	御飯(七五三・紅白) 鮭と大根の味噌煮 小松菜の炒め マカロニサラダ 鶏汁	御飯 とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ じゃが芋のきんぴら 魚介と海藻のサラダ ワンタンスープ	御飯 豚野菜炒め ほうれん草の煮浸し ツナのｻﾗﾀﾞ 味噌汁（ﾄﾛﾛｺﾌﾞ、ｴﾉｷ）	御飯 鯵の塩焼 厚揚げの炒め煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 澄まし汁	ﾐｰﾄｿｰｽ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｵﾑﾚﾂ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	カレーライス 小松菜舞茸の煮浸し かぶのサラダ 漬物（福神漬）	御飯 ブリ大根 ﾋﾟｰﾏﾝと茄子のお浸し 春雨和え物 味噌汁(里芋、ごぼう)
夕食	御飯 豚肉と白菜の煮物 粉ふき芋 ｵｸﾗのおかか和え	麦入り御飯 鶏の照り焼き チンゲン菜炒め煮 めかぶの和え物	御飯 ブリの幽庵焼き 炒り豆腐 胡瓜の和え物	御飯 おでん 南瓜のそぼろあん 白菜の塩麹浅漬け	御飯 鶏肉とｶﾌﾞの煮物 茄子の炒め 春菊の白和え	御飯 ｶﾚｲのﾚﾓﾝﾑﾆｴﾙ 玉葱とﾍﾞｰｺﾝ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰとｻｻﾐのｻﾗﾀﾞ	御飯 ﾄﾏﾄ煮込ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ほうれん草炒め ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 ひじきと大豆の煮物 鰺の梅煮 味噌汁（ｴﾉｷ、ｷｬﾍﾞﾂ）	御飯 冬瓜と車麸の煮物 オクラ納豆 味噌汁（ﾜｶﾒ、じゃが芋）	御飯 ４色きんぴら 玉子焼き 味噌汁（冬瓜、葱）	御飯 大根と里芋の煮物 鰯の胡麻味噌煮 味噌汁(さつま芋、ﾄﾛﾛｺﾌﾞ)	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 オムレツ 味噌汁(ｵｸﾗ、玉葱)	御飯 野菜と竹輪の煮物 黒花豆 味噌汁（高野豆腐、春菊）	御飯 牛蒡とひじきの煮物 あじの梅煮 味噌汁（小松菜、ﾈｷﾞ）
昼食	御飯 鶏のから揚げ 青梗菜の煮浸し ごぼうサラダ 玉子スープ	御飯(勤労感謝・疲労回復) 根菜と豆腐のとろとろ煮 青梗菜とｼﾒｼﾞのお浸し 柿入りなます すいとん汁	御飯(和食の日) 鶏と茸の甘辛炒め 大根の煮物 パプリカ胡麻和え バナナ(ﾃﾞｨ) 味噌汁（小松菜、ｷｬﾍﾞﾂ）	ちゃんぽん 焼売 魚介ときのこのサラダ ゼリー(ﾃﾞｨ)	御飯(郷土料理：青森) イガメンチ 生姜味噌おでん 白菜の柚子香浸し りんご(ﾃﾞｨ) きのこ汁	御飯 豚肉と青梗菜の玉子炒め 根菜煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ白和え みかん(ﾃﾞｨ) 吸物（ｴﾉｷ、三つ葉）	御飯 ささみﾁｰｽﾞ大葉巻きカツ 白菜の炒め ｵｸﾗと茄子のｻﾗﾀﾞ 洋梨(ﾃﾞｨ) かき玉汁
夕食	御飯 豚肉ときのこの炒め煮 里芋のｶﾆｶﾏあんかけ いんげんのﾋﾟｰﾅｯ和え	御飯 親子煮 ｷｬﾍﾞﾂの胡麻炒め ｶﾌﾞの塩昆布和え	御飯 赤魚のムニエル 白菜の炒め 南瓜と林檎のｻﾗﾀﾞ	御飯 筑前煮 豆腐なめ茸がけ 春菊おかかﾎﾟﾝ酢和え	麦入り御飯 白身魚の野菜南蛮だれ ｷｬﾍﾞﾂと挽肉の炒め めかぶとろろ	御飯 鶏肉のオーブン焼き 大根の柚子味噌和え カレー風味のポテサラ	御飯 白身魚とｷﾉｺのﾊﾞﾀﾎﾟﾝ蒸 南瓜と里芋のそぼろ煮 キャベツの和え物
	29	30					
朝食	御飯 洋風きんぴら ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ 味噌汁(切干大根、青梗菜)	御飯 ｼﾞｬｶﾞ芋の煮物 納豆山かけ 味噌汁（ｶﾌﾞ、ﾜｶﾒ）					
昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 味噌汁（ﾓﾔｼ、ｱｻﾘ、高野豆腐）	御飯(ﾃﾞｨ：ﾊﾟﾝ) 鶏と大根のトマト煮 青菜の和え物 花豆(白) 桃缶(ﾃﾞｨ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ					
夕食	御飯 豚しょうが焼き 竹輪と白菜の煮物 白和え	御飯 あじさんが焼き ｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑ煮 青梗菜のおかか和え					