〈特別養護老人ホーム遊づる　11月献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	お粥 千切大根の煮物 高菜漬	ミルクパン イエローロール カニサラダ（ごまドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	バターロール カスタードロール オムレツ 果物（桃缶） カフェオレ	十勝あんぱん ポテトカップグラタン 果物（キウイ） 牛乳	レーズンロール ミルクパン 白菜のベーコン煮 果物（パイン缶） 紅茶	Wドッグパン マカロニサラダ 果物（みかん缶） ミルクティー	お粥 小松菜の煮浸し かまぼこ
昼食	ごはん 牛肉のピーマン炒め 五目豆 きゅうりともずくの酢の物 巻き麸とオクラの味噌汁	栗ごはん 白身魚の照焼 アスパラの炒め物 わかめの酢の物 ニラと卵の味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 茄子のそぼろあん キャベツの浅漬け 玉ねぎとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 野菜サラダ（野菜ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） フルーツカクテル コンソメスープ（椎茸・しめじ）	炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋の煮物 小松菜のからし和え 春菊と大根の味噌汁	ごはん 焼肉 炒りたまご 青梗菜のお浸し 白菜と絹さやの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 三色きんぴら いんげんのごま和え かき玉汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 高野の炊き合わせ 白菜のお浸し わかめと舞茸の吸物	ごはん 麻婆豆腐 炒めビーフン じゃこピーマン 中華スープ（春雨・玉ねぎ）	ごはん 豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜の磯辺和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鯛（たい）の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 かぶの梅肉和え 厚揚げと蒟蒻の味噌汁	ごはん ほうれん草中華風炒め スイートコーンと豆腐あんかけ ごまきゅうり 中華スープ（えのき・玉ねぎ）	ごはん 鰆（さわら）の塩麹焼き 炒り卵の花 ささみの生姜酢 なめことみつばの味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 ひじきの五目煮 長芋となめたけの和え物 花麸と貝割れの吸物
3時	しっとりはちみつケーキ ミルクティー いちごのムース	チョコレートムース	牛乳ケーキ 紅茶 マンゴープリン	おかしなバナナ 紅茶 日向夏ゼリー	小倉しぐれ ふんわりみたらし	プチクレープ 紅茶 はちみつレモンゼリー	プリン
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	黒糖食パン シーザーサラダ 果物（桃缶） 牛乳	丸ロール レーズンロール ウインナーソテー 果物（みかん缶） カフェオレ	ライトワッサン ミルクパン ごぼうサラダ 果物（パイン缶） ミルクティー	クリームパン さつまいもサラダ 果物（キウイ） 牛乳	お粥 出汁巻きたまご べったら漬け	ワッサンデニッシュ 人参のコーン煮 果物（桃缶） 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン スクランブルエッグ 果物（みかん缶） ミルクティー
昼食	チャーハン 八宝菜 えびの中華炒め 杏仁フルーツ 中華スープ（ハム・もやし）	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き ふきの土佐煮 春菊の磯部和え わかめと巻き麸の味噌汁	カレーライス ハムサラダ 果物（りんご）	ごはん 白身魚の辛み焼 ほうれん草の炒め物 榎の甘酢和え みぞれ汁	ごはん 鶏ももものバジル焼き スパゲティーナポリタン 野菜サラダ（ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） パンプキンスープ	ゆかりごはん カレイの香りづけ じゃこピーマン 厚揚げおろし和え たまごの味噌汁	味噌ラーメン カニかまと野菜の中華和え 果物（柿）
夕食	ごはん 鶏肉のきじ焼き 田舎煮 春雨の酢の物 玉ねぎと舞茸の味噌汁	ごはん 千草焼き（あんかけ） ぜんまいの煮物 ほうれん草のほたて和え はんぺんと椎茸の吸物	ごはん 鯛（たい）の煮付け にら玉炒め 竹輪のごま和え しめじと三度豆の味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き がんもの炊き合わせ 春菊のお浸し 里芋とごぼうの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 じゃが芋の煮物 野菜の辛み和え 生麸とわかめの吸物	ごはん 豚ヒレの照り焼き 蓮根の炒めなます きゅうりと茄子のしょうが和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鯵（あじ）の野菜あんかけ 蒟蒻のみそ炒め 白菜の浅漬け あさりとふきの吸物
3時	ピーチゼリー	利休饅頭 水羊羹	生クリームワッフル 紅茶 りんごゼリー	和のパンケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	マロンクリームワッフル 牛乳 ピーチゼリー	黒糖まんじゅう ふんわりよもぎ	ふんわりケーキ 紅茶 いちごのムース
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	十勝あんぱん 茄子のトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	ショコラロール バターロール アスパラのツナ和え 果物（桃缶） ココア	雑炊 小松菜と竹輪の生姜煮 鰯の香梅煮	ミルクパン カスタードロール ウインナーソテー 果物（キウイ） カフェオレ	黒糖食パン さつまいものみかん煮 果物（みかん） 牛乳	丸ロール イエローロール キャベツのスープ煮 果物（パイン缶） ミルクティー	ワッサンデニッシュ ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳
昼食	ごはん 鰤（ぶり）の柚焼き 春菊の煮浸し きゅうりのなめ茸和え おつゆ麸とみつばの吸物	ごはん 南瓜の宝来揚げ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯辺和え かき玉汁	ごはん おろしハンバーグ 青梗菜と貝柱のうすくず煮 長芋となめたけの和え物 じゃが芋と人参の味噌汁	きのこごはん 豚肉と茄子の利久煮 三色きんぴら トマトのおろし和え 花麸と椎茸の吸物	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 高野豆腐含め煮 春菊のお浸し 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん すき焼き 焼き茄子 小松菜のごま和え 生麸とオクラの吸物	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 野菜炒め グリンピースの卵とじ もずくの酢の物 絹さや椎茸の味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の照煮 ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し キャベツと舞茸の味噌汁	ごはん う巻き卵 五目豆 大根サラダ（和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 椎茸ともやしの味噌汁	ごはん 鰆（さわら）の辛み焼き 里芋の煮っころがし オクラのおかか和え はんぺんと絹さやの吸物	ごはん かき揚げ がんもの含め煮 ブロッコリーごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 蓮根の炒めなます フルーツカクテル ほうれん草とかまぼこの吸物	ごはん カレイの沢煮 竹輪の磯辺揚げ 榎の甘酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の浅漬け 長芋のとろろ汁
3時	紅茶のムース	水羊羹	パンケーキメープル 牛乳 チョコレートムース	牛乳ケーキ 紅茶 マンゴープリン	人形焼き ふんわりみたらし	塩まんじゅう 日向夏ゼリー	宇治抹茶マフィン 紅茶 りんごゼリー
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	お粥 白滝の有馬煮 高菜漬	イエローロール ショコラロール 千切大根のサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ	ハニーロール レーズンロール コールスローサラダ 果物（キウイ） 牛乳	Wドッグパン 人参のコーン煮 果物（パイン缶） ミルクティー	ミルクパン バターロール 茄子のトマト煮 果物（みかん缶） 牛乳	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） カフェオレ	雑炊 ひじきれんこん 白花豆
昼食	ごはん 鱈（たら）の野菜あんかけ ぜんまいの煮物 春菊のポン酢和え みぞれ汁	ごはん 回鍋肉 水餃子 玉ねぎときゅうりの中華和え 中華スープ（春雨・小松菜）	三色丼 冬瓜の煮物 フルーツカクテル 素麺と青ねぎの吸物	ごはん 鰤（ぶり）の生姜焼き 筍の土佐煮 もずくの酢の物 絹さやと巻き麸の味噌汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 田舎煮 ごまきゅうり 豆腐ととろろの吸物	栗ごはん 鶏肉のゆうあん焼き 豆腐のあんかけ 果物（柿） オクラと白ねぎの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の梅焼き じゃが芋の煮物 きゅうりと茄子のしょうが和え なめことおつゆ麸の味噌汁
夕食	ごはん 大根と肉団子の煮物 炒り豆腐 青梗菜の帆立和え じゃがいもとしめじの味噌汁	ごはん 鰹（かつお）のたたき 炒り卵の花 タコの酢の物 ささみとオクラの吸物	ごはん 鯛（たい）の塩麹焼き 茄子の炒め物 トマトサラダ（和風ドレッシング 大根とわかめの味噌汁	ごはん 蒸し鶏 大豆の煮物 小松菜のじゃこ和え おつゆ麸と貝割れの吸物	ごはん 鰺（あじ）の煮付け アスパラの炒め物 みつばのおろし和え ごぼうと人参の味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の照焼 竹輪のきんぴら 春菊の磯部和え 筍としめじの吸物	ごはん 厚揚げのみそ炒め 青梗菜と貝柱のうすくず煮 春雨の酢の物 あさりと榎の吸物
3時	はちみつレモンゼリー	バナナケーキ 紅茶 紅茶のムース	マドレーヌ 紅茶 りんごゼリー	ドーナツ 紅茶 チョコレートムース	マンゴープリン	あんバタまん ピーチゼリー	プチクレープ 牛乳 日向夏ゼリー
	11月29日	11月30日					
朝食	ミニメロンパン 黒糖ロール さつまいもサラダ 果物（キウイ） 牛乳	チョコレートパン ごぼうサラダ 果物（みかん缶） ココア					
昼食	ごはん 豚ヒレの竜田揚げ 里芋の柚子田楽 小松菜のお浸し かき玉汁	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 白身魚の香味焼き 大根のうま煮 青梗菜の辛子和え 生麸とふきの吸物					
夕食	ごはん 鰆（さわら）のおろし蒸し がんもの炊き合わせ キャベツの浅漬け わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが 小竹葉豆腐 きゅうりの酢の物 ほうれん草ともやしの味噌汁					
3時	りんごゼリー	紅茶ケーキ 紅茶 プリン					