

# 2021年 11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		パン食 温野菜サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食		軟飯 鮭の風味焼き 里芋のそぼろ煮 きんぴらごぼう ゼリー	押し寿司 南瓜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豚のしょうが焼き カリフラワーの胡麻酢和え 味噌汁	軟飯 かきあげ 里芋の含め煮 味噌汁	軟飯 流し玉子焼き 茄子の炒め煮 豚汁	しめじ御飯 カレイの味噌焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 ゼリー
おやつ		レモンケーキ 紅茶	リングドーナツ (チョコ) 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	クレープ (バニラ) ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶	バームクーヘン (プレーン) ほうじ茶
夕食		軟飯 鶏の南蛮漬け風 高野豆腐の煮物 漬物	軟飯 すきやき 小松菜のごま和え もずく 煮豆	軟飯 おでん ほうれん草の和え物 フルーツ 漬物	軟飯 鰯の照り焼き 春雨の炒め煮 冷奴	軟飯 赤魚の煮付け 南瓜サラダ すまし汁 漬物	軟飯 治部煮 マカロニソテー もやしナムル 漬物
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン食 スクランブルエッグ 黄桃	パン食 コーンスープ フルーツポンチ チーズ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 ほうれん草のスープ バナナ	パン食 サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 ポークチャップ 大豆の煮物 コンソメスープ	軟飯 魚の塩焼き 揚げ茄子の味噌かけ かき玉汁 漬物	軟飯 柳川風玉子とじ とろろ芋 味噌汁 ふりかけ	おにぎり 山菜そば そぼろ煮 フルーツ	軟飯 カレーライス サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 鮭の幽庵焼き しろ菜の和え物 すまし汁 フルーツ	軟飯 焼肉 白菜の菜種和え 中華風スープ
おやつ	どら焼き (抹茶) ほうじ茶	蒸しケーキ (紫芋) ほうじ茶	シュークリーム (プレーン) 紅茶	焼きドーナツ (チョコ) 紅茶	ドームケーキ (こしあん) ほうじ茶	メープルブチケーキ ほうじ茶	鯛饅頭 ほうじ茶
夕食	軟飯 鯖の卸し煮 菜の花のからし和え 味噌汁 のり佃煮	軟飯 鶏の照り煮 焼き豆腐の煮合わせ 大根生酢 フルーツ	軟飯 鰯のタルタルソース焼き 卵の花炒り サラダ 漬物	軟飯 ぶりの照り焼き もやしの酢の物 豆腐あんかけ	軟飯 魚のフライ きんぴらごぼう 味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 山芋の短冊 カニスープ	鯛饅頭 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の和え物 豆腐の味噌かけ 漬物
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 カレイのマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の煮物 蒸し茄子のごま醤油和え	軟飯 鰯の照り焼き 中華風冷奴 味噌汁	軟飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のくずあんかけ すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉と野菜の炊き合わせ しろ菜のごま和え	軟飯 ぶりの香味焼き オクラの和え物 肉豆腐 漬物	軟飯 スズキの竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	軟飯 スタミナ焼き ふろふき大根 小松菜のごま和え
おやつ	リングドーナツ (プレーン) 紅茶	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	クレープ (バニラ) ほうじ茶	シュークリーム (抹茶) 紅茶	カスタードブチケーキ ほうじ茶	ももゼリー ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶
夕食	軟飯 オムレツ 胡瓜の酢の物 クラムチャウダー 漬物	軟飯 チキンカツ じゃがが煮 なめこのおろし和え 煮豆	軟飯 スズキのカレムニエル もやしの中華和え けんちん煮	軟飯 鰯の二色揚げ 胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ	軟飯 カニ玉 焼き茄子 煮浸し	軟飯 鶏の塩ダレ焼き シャーレン豆腐 大根の梅肉和え	軟飯 赤魚の揚げ煮 冷奴 味噌汁 のり佃煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 温野菜サラダ フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 だし巻き玉子 南瓜の含め煮 具沢山の味噌汁	おにぎり ちゃんぽん 煮奴 フルーツヨーグルト和え	軟飯 鯖の煮付け しぎなす風 春雨の酢の物	軟飯 豚のしょうが焼き トマトサラダ けんちん汁	炊き込みご飯 鮭のマヨネーズ焼き 胡瓜の酢味噌和え 里芋の煮物	軟飯 鯛の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 大根生酢 フルーツ	軟飯 すきやき なめこのおろし和え フルーツ 漬物
おやつ	蒸しケーキ (ミルク) 紅茶	焼きドーナツ (豆乳) 紅茶	鯛饅頭 (カスタード) ほうじ茶	ドームケーキ (カスタード) ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶	どら焼き (こしあん) ほうじ茶	シュークリーム (いちご) 紅茶
夕食	軟飯 鮭のオニオンソースかけ もやしナムル 五目大豆 漬物	軟飯 煮込みハンバーグ 胡瓜の酢の物 かき玉汁	軟飯 くず鶏 菜の花の辛子と和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 いわしのかば焼き ジャーマンポテト 玉子豆腐	軟飯 擬製豆腐 もやしナムル スープ 漬物	軟飯 つくね焼きの照り煮 ピーナッツ和え すまし汁 漬物	軟飯 鰯の香味焼き がんもどきの煮合わせ しろ菜の味噌和え
	28	29	30				
朝食	パン食 ミネストローネ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 コーンスープ パイナップル				
昼食	軟飯 鶏の味噌漬け焼き シャーレン豆腐 サラダ	軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ フルーツ 漬物	軟飯 八宝菜 五目煮 サラダ				
おやつ	メープルブチケーキ 紅茶	レモンケーキ 紅茶	焼きドーナツ (抹茶) 紅茶				
夕食	軟飯 魚の二色揚げ 胡瓜の酢の物 赤だし	軟飯 豚のびりから炒め しぎなす風 かき玉汁	軟飯 オムレツ しろ菜のてっぼう和え すまし汁 漬物				

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科