

11月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						パン食 炒め物 白桃 軟飯 カレーライス サラダ フルーツ	パン食 野菜スープ バナナ 軟飯 白身魚の塩焼き 揚げ茄子の味噌かけ かき玉汁 漬物
昼食							
夕食						リングドーナツ (チョコ) 軟飯 鱈の煮つけ かぼちゃサラダ すまし汁 漬物	くろ棒 軟飯 鶏の唐揚げ 煮合わせ すまし汁 大根の生酢
3		4		5		6	
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	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜スープ 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 豚肉のチャップ煮 ひじきの煮物 コンソメスープ	しめじ御飯 赤魚の味噌焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 ゼリー	軟飯 鶏肉の玉子とじ とろろ芋 味噌汁 ぶりかけ	軟飯 鰯の味噌焼き 春雨の炒め煮 冷奴	おにぎり 山菜そば じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	軟飯 鶏肉の梅肉ソースかけ 大根の炒り煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 焼肉 白菜の煮浸し 中華風スープ
夕食	しっとり饅頭 (黒糖) 軟飯 鱈の卸し煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	鯛饅頭 (カスタード) 軟飯 治部煮 マカロニソテー もやしのナムル 漬物	ミルクケーキ 軟飯 鱈のタルタルソース焼き 卵の花炒り サラダ 漬物	どら焼き (カスタード) 軟飯 かきあげ 里芋の味噌かけ すまし汁	パウムクーヘン (プレーン) 軟飯 ぶりの照り焼き もやしの酢の物 高野豆腐の含め煮	レモンケーキ 軟飯 和風ハンバーグ 山芋の短冊 もやしの玉子とじ	やわらかおかき (のり塩) 軟飯 白身魚の磯部揚げ じゃが芋の真砂和え 豆腐の味噌かけ 漬物
10		11		12		13	
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	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 田舎煮 茄子のごま醤油和え	軟飯 鱈の照り焼き 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	押し寿司 かぼちゃのくずあんかけ すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささ身の南部揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁 フルーツ	軟飯 ぶりの香味焼き オクラの和え物 肉豆腐 漬物	軟飯 さわらの竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	軟飯 スタミナ焼き 田楽 小松菜のごま和え
夕食	ショコラブチケーキ 軟飯 オムレツ きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物	ドームケーキ (チョコ) 軟飯 チキンカツ 冬瓜のくず煮 なめことオクラのおろし和え	リングドーナツ (プレーン) 軟飯 すぎやき 小松菜のごま和え もずく 煮豆	母恵夢 軟飯 炊き合わせ しる菜のごま和え 味噌汁	しっとり饅頭 (小麦) 軟飯 カニ玉 焼き茄子 白菜の煮浸し	やわらかおかき (きな粉) 軟飯 鶏肉の塩ダレ焼き シャレン豆腐 大根の梅肉和え	パウムクーヘン (チョコ) 軟飯 赤魚の揚げ煮 冷奴 味噌汁 のり佃煮
17		18		19		20	
朝食	パン食 卵スープ 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 カレーチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 オムレツ バナナ
昼食	軟飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの含め煮 具沢山の味噌汁	おにぎり ちゃんぽん 煮奴 りんごのヨーグルト和え	軟飯 鱈の煮つけ しぎなす風 中華風酢の物 漬物	軟飯 豚肉の生姜焼き 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 きゅうりの酢の物 里芋の煮物	軟飯 鯛の煮つけ 高野豆腐の含め煮 大根の生酢 フルーツ	軟飯 牛肉のしぐれ煮 なめことオクラのおろし和え 味噌汁 フルーツ
夕食	どら焼き (抹茶あん) 軟飯 鮭のオニオンソースかけ ほうれん草のごま和え 五目大豆 漬物	メーブルブチケーキ 軟飯 煮込みハンバーグ きゅうりの酢の物 かき玉汁 のり佃煮	鯛饅頭 軟飯 くず鶏 菜の花の辛子和え コンソメスープ フルーツ	やわらかおかき (コンボタ) 軟飯 鱈のかば焼き ジャーマンポテト 玉子豆腐	レモンケーキ 軟飯 がんもどき もやしのナムル スープ	ドームケーキ (カスタード) 軟飯 鶏肉の風味焼き 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 漬物	くろ棒 軟飯 鱈の香味焼き 里芋の煮合わせ しる菜の味噌和え 漬物
24		25		26		27	
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	パン食 玉子とじ フルーツ	パン食 ドレッシング和え みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ フルーツ 漬物	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き シャレン豆腐 トマトのドレッシング和え	軟飯 八宝菜 五目煮 サラダ	軟飯 鮭の塩焼き 三色きんぴら すまし汁 フルーツ	軟飯 鱈の中華風あんかけ チンゲン菜の和え物 味噌汁	わかめ御飯 田楽 小松菜の和え物 すまし汁 フルーツ	軟飯 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 焼き茄子
夕食	カスタードブチケーキ 軟飯 豚肉のびりから炒め 茄子の味噌かけ かき玉汁	しっとり饅頭 (吹雪) 軟飯 白身魚の二色揚げ きゅうりの酢の物 赤だし	パウムクーヘン (抹茶) 軟飯 だし巻き玉子 しる菜のつぼう和え すまし汁 漬物	もみじ饅頭 軟飯 牛肉のしゃぶしゃぶ さつま芋の煮物 豆腐のきのこあんかけ 漬物	焼きドーナツ (チョコ) 軟飯 つくね焼きの照り煮 もやしのソテー 玉子豆腐	どら焼き (こしあん) 軟飯 鱈の幽庵焼き きゅうりのマヨネーズ和え 呉汁	やわらかおかき (えび) 軟飯 コロッケ コースロー すまし汁

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