

# 11/1～11/3メニュー

|    |  |  |  |  | 1 土                     | 2 日                          | 3 月                           |
|----|--|--|--|--|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 朝食 |  |  |  |  | 油あげ卵とし<br>チンゲン菜和風和え     | 魚塩焼き<br>高野豆腐の煮物              | 田楽（豆腐・こんにやく）<br>あさり昆布煮        |
|    |  |  |  |  |                         |                              |                               |
| 昼食 |  |  |  |  | 鶏丼<br>白菜和え物<br>漬物       | 蒸し豚野菜あんかけ<br>芋煮<br>キャベツ和風サラダ | カレーライス<br>南瓜サラダ<br>ゼリー        |
|    |  |  |  |  |                         |                              |                               |
| 夕食 |  |  |  |  | 牛肉炒め<br>ナスつゆ浸し<br>春雨サラダ | 鶏すき焼き<br>ピーマン味噌炒め<br>小松菜の和え物 | 鶏の照り焼き<br>パスタソテー<br>チンゲン菜七味和え |

# 11/4～11/10メニュー

|    | 4 火                            | 5 水                        | 6 木                         | 7 金                          | 8 土                           | 9 日                                | 10 月                    |
|----|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 朝食 | だし巻きたまご<br>五目煮豆<br>ふりかけ        | ナス甘辛炒め<br>キャベツの酢の物         | ミートボール<br>切干と水菜のサラダ         | 焼き魚<br>きのこおろし<br>納豆          | 糸こんにゃくと平天の煮物<br>ほうれん草和え物      | 焼き魚<br>赤ピーマンナムル<br>三色豆             | 目玉焼き<br>水菜ソテー<br>ウインナー  |
| 昼食 | 蒸し鶏野菜あん<br>さつま芋煮<br>カリフラワーマヨ和え | 豚しゃぶ<br>ほうれん草ソテー<br>人参きんぴら | 焼きそば<br>コロケ<br>杏仁豆腐         | 他人丼<br>フライ<br>小松菜の和え物        | チキン南蛮<br>ナス香味ソース炒め<br>ポテトサラダ  | 野菜炒め<br>やみつきれんこん<br>キャベツのチョレギ風サラダ  | カツ丼<br>白菜甘酢和え<br>漬物     |
| 夕食 | 皿うどん<br>わかめの酢の物<br>わらびもち       | 魚のゆかり焼き<br>南瓜煮<br>白菜甘酢和え   | 柳川風<br>ひじき炒り豆腐<br>ほうれん草の和え物 | 麻婆豆腐<br>もやしニラ炒め<br>チンゲン菜中華和え | 魚ごま味噌焼き<br>切干大根煮<br>チンゲン菜の和え物 | 豚肉とナスのおろし煮<br>ちくわの煮物<br>わかめのさっぱり和え | 煮魚<br>春雨ソテー<br>ピーマンの和え物 |

# 11/11～11/17メニュー

|    | 11 火                          | 12 水                                    | 13 木                                     | 14 金                              | 15 土                        | 16 日                              | 17 月                       |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 朝食 | 鶏の味噌焼き<br>ひじき炒り豆腐             | だし巻きたまご<br>小松菜のり和え<br>大豆そぼろ炒め           | ポトフ<br>トマトジャーマンポテト                       | 小松菜とそぼろの炒り豆腐<br>きんぴら              | 甘酢炒め<br>ピーマンナムル             | 焼き魚<br>大根つきこん煮                    | オムレツ<br>人参コーンマヨ和え<br>ウインナー |
| 昼食 | 魚塩焼き<br>小松菜味噌炒め<br>切干大根甘酢和え   | 焼うどん<br>フライ<br>ナスの和え物                   | 豚ヒレステーキオニオンソース<br>ピーマンとツナのソテー<br>かぼちゃサラダ | 白身魚香味ソース<br>揚げじゃが芋塩昆布和え<br>白菜の和え物 | きつねうどん<br>蒸し鶏の和え物<br>わらびもち  | ネギ塩チキン<br>フライ<br>わかめの酢の物          | 魚磯辺焼き<br>若竹煮<br>白菜の和え物     |
| 夕食 | ハンバーグ<br>じゃが芋コーンバター<br>ポテトサラダ | ネギ塩ガーリック炒め<br>肉団子ケチャップ煮<br>れんこんハニーマスタード | 白身魚ムニエル風<br>切干大根たらこ炒め<br>ひじきサラダ          | 親子丼<br>チンゲン菜中華和え<br>漬物            | 和風野菜炒め<br>ちくわきんぴら<br>小松菜和え物 | チンジャオロース<br>人参と春雨の炒め物<br>キャベツのサラダ | ハヤシライス<br>大豆とツナのサラダ<br>ゼリー |

# 11/18～11/24メニュー

|    | 18 火                       | 19 水                         | 20 木                       | 21 金                                 | 22 土                             | 23 日                        | 24 月                           |
|----|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 朝食 | 焼きビーフン<br>もやしのナムル<br>漬物    | 焼き魚<br>キャベツソテー               | だし巻きたまご<br>つきこんさんぴら<br>納豆  | 魚塩焼き<br>白菜さっと煮                       | オムレツ<br>ケチャップマカロニ                | ナスとピーマンの味噌炒め<br>昆布佃煮        | 焼き魚<br>オクラときのこの和え物             |
| 昼食 | 牛肉甘辛炒め<br>餃子<br>ナスおろしポン酢和え | チキンカレー<br>チヂミ<br>ピーマン和風サラダ   | チャーシュー麺<br>フライ<br>カットコーン   | チキンカツ手作り味噌だれ<br>ブロッコリー炒め<br>スパゲティサラダ | チャプチェ<br>春巻き<br>切干大根サラダ          | 豚丼<br>人参サラダ<br>漬物           | 鶏の洋風焼き<br>クリームペンネ<br>ポテトサラダ    |
| 夕食 | 魚味噌煮<br>揚げ南瓜<br>白菜甘酢和え     | ハンバーグ<br>ほうれん草ソテー<br>マカロニサラダ | ポトフ<br>オムレツナポリタンソース<br>サラダ | 麻婆茄子<br>里芋ゆずあんかけ<br>ひじき白味噌和え         | 鶏の照り焼き<br>キャベツ味噌炒め<br>じゃが芋のりマヨ和え | 魚ゆかり和え<br>ベーコンソテー<br>白菜の和え物 | 肉豆腐<br>ほうれん草の炒め物<br>ブロッコリーごま和え |

# 11/25～11/30メニュー

|    | 25 火                             | 26 水                          | 27 木                                     | 28 金                        | 29 土                                 | 30 日                             |  |
|----|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|
| 朝食 | 高野豆腐の炊き合わせ<br>南瓜煮                | カニ玉甘酢あん<br>切干大根ゆず和え           | 目玉焼き<br>ポテトサラダ<br>ウインナー                  | 中華豆腐<br>ピーマンの和え物            | オムレツ<br>豚そぼろ<br>大豆バター炒め              | 焼き魚<br>根菜煮                       |  |
| 昼食 | 豚肉カレー炒め<br>フライ<br>春雨バンバンジー       | 焼き魚<br>チンゲン菜中華炒め<br>カリフラワーサラダ | 鮭のちゃんちゃん焼き風<br>人参とさつま芋のバター煮<br>きのこのおろし和え | 鶏のゆず塩炒め<br>水餃子<br>エビチリ      | 天丼<br>白菜甘酢和え<br>漬物                   | きつねうどん<br>ほうれん草和え物<br>わらびもち      |  |
| 夕食 | 魚生姜煮<br>豆腐とこんにゃくの田楽風<br>ほうれん草和え物 | 野菜炒め<br>揚げ出し豆腐<br>ナス味噌煮       | 鶏の竜田揚げ<br>ひじきの煮物<br>里芋和風サラダ              | 豚すき焼き<br>こんにゃく煮<br>チンゲン菜和え物 | 鶏肉ケチャップ炒め<br>ジャーマンポテト<br>わかめのさっぱりサラダ | ハンバーグカレーソース<br>小松菜ソテー<br>キャベツサラダ |  |