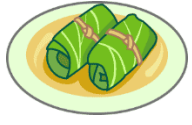




予定献立表

令和 7年 11月 11日 ~ 令和 7年 11月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(火)	ごはん みそ汁 麩の煮付け ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の塩麹漬け 豆乳汁 エビサラダ フルーツ 	ごはん 関東煮 青菜のソテー もずく酢 
12(水)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー 佃煮 牛乳 	赤飯 たらの西京焼き 薄くず汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん タンドリーチキン 五日金平 大根サラダ 
13(木)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ ふりかけ 乳酸菌飲料 	きつねうどん (代替え: 豆腐のあんかけ) 焼きおにぎり アスパラの味噌和え マンゴープリン 	ごはん 団子揚げ かぶのそぼろ煮 三色和え 
14(金)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 根菜汁 さつまいもサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 煮なます 青菜の辛し和え 
15(土)	ごはん みそ汁 オムレツ 佃煮 牛乳 	ごはん 白身魚のピカタ 野菜碗 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん ロールキャベツ 里芋煮 もやしのサラダ 
16(日)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 アスパラのナッツ和え コンポート 	ごはん ジャガイモのおかか煮 茶碗蒸し 青菜の磯辺和え 
17(月)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 佃煮 ブルーベリーヨーグルト 	エビピラフ (代替え: 鶏肉の包み焼き) ミネストローネ チンゲン菜のマスタードマヨ デザートムース 	ごはん 石狩鍋 ふきの甘辛煮 小松菜のゴママヨ和え 
18(火)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ 牛乳 	助六寿司 (代替え: 煮魚) かきたま汁 大根煮 フルーツポンチ 	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ナムル 
19(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 豆腐湯(トウフウタン) 伴三絲 フルーツ 	ごはん カレーのおろし煮 人参しりしり 青菜とコーンの和え物 
20(木)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	サンドイッチ(代替え: オムレツ) コンスープ 野菜のピクルス ジョア 	ごはん カレー風味の肉豆腐 金時豆煮 若布の酢の物 