



★令和5年11月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



			1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)	4日(土曜日)
朝食	昼食	夕食	ご飯 みそ汁 パンプキンシチュー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ピーマンコンビーフ炒め チキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 水ギョーザ	ご飯 みそ汁 厚揚げ大根の鶏そぼろ煮 出し巻き玉子 ゆずポン酢
			ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 むき海老とブロッコリー炒め 人参シシリ炒め	ご飯 みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 鯖の照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 ナンコツソーキ煮 からし菜炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ南蛮 鯖塩焼 木の子サラダ
			ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 白身魚フライ ほうれん草お浸し	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め ハンバーグケチャップ煮 ツナブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カニクリームコロッケ 菜の花和え	ご飯 みそ汁 肉団子クリーム煮 ミートコロッケ ツナとゴーヤーの和え物

	5日(日曜日)	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)	11日(土曜日)
朝食	食パン クリームスープ 木の子和風パスタ ほうれん草玉子炒め 牛乳	シャケご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 ツナとチンゲン菜の玉子炒め	ターメリックライス みそ汁 レタスタコミート 出し巻き玉子 ゆずポン酢	フーチバーजूシー みそ汁 豚肉生姜焼 ツナとからし菜の玉子とじ	ゆかりご飯 みそ汁 白麻婆茄子 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ほうれん草とコンビーフ玉子とじ スモークチキンポテトサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 カニカマ天ぷら 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖塩焼 菜の花からし和え	ご飯 みそ汁 むき海老と鶏肉のブロッコリー中華炒め チーズハンバーグ ミックスベジタブルサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とかぼちゃのオイスターソース炒め 白身魚フライ 卵の花	ご飯 みそ汁 八宝菜 鯖照り煮 ツナブロッコリー和え	十穀米 みそ汁 鶏肉と野菜のうま煮 イカすり身磯辺揚げ ほうれん草卵の花和え	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 むき海老とイカのチンゲン菜炒め オクラ梅おかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 野菜炒め ポークインゲン炒め カボチャ煮	ご飯 みそ汁 キーマカレー ササミチーズ揚げ ツナと白菜和え	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 蒸しシューマイ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め かぼちゃコロッケ 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 ターメリックライス みそ汁 人参シシリ炒め ハンバーグケチャップ煮 ツナ菜の花和え	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め カレーコロッケ ツナと人参の和え物	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鶏ムネから揚げ 出し巻き玉子おろしポン酢

	12日(日曜日)	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)	18日(土曜日)
朝食	食パン コーンクリームスープ ソーセージとひよこ豆のトマト煮 ツナスクランブルエッグ 牛乳	ターメリックライス みそ汁 肉じゃが 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 かき玉みそ汁 鶏肉と千切りイリチー フライドオニオンポテトサラダ	十穀米 みそ汁 豚肉野菜炒め 出し巻き玉子 ゆずポン酢	シャケご飯 みそ汁 もずくと人参の鶏そぼろ炒め カニカマ天ぷら	バセリご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー カニカマとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と小松菜の塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢
昼食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 豚カツ 人参シシリ炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の塩炒め 鯖照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のピーナツトマト煮 白身魚フライ 白菜のおかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鶏ムネから揚げ カニカマと胡瓜の和え物	フーチバーजूシー みそ汁 ナンコツソーキケチャップ煮 からし菜炒め ツナと人参の和え物	ターメリックライス みそ汁 レタスタコミート 白身魚天ぷらの甘酢ソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 三枚肉煮つけ クーブイリチー ほうれん草ゴマ和え
夕食	ご飯 みそ汁 かぼちゃ肉そぼろ煮 ハンバーグ照り煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シシリ炒め 菜の花おから和え	ご飯 みそ汁 角切りバーグのブラウンシチュー カニクリームコロッケ ブロッコリーツナ和え	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 ツナほうれん草炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ムキエビとイカの塩炒め ブロッコリーマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 メンチカツ ツナニラ玉子炒め 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 ポークパンプキンシチュー 鶏ムネから揚げ南蛮 オクラ梅おかか和え

	19日(日曜日)	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)	25日(土曜日)
朝食	食パン オニオンスープ ミートマカロニパスタ プレーンオムレツ 牛乳	シャケご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜のガーリック炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 チキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 むき海老とブロッコリーのビーンズサラダ	ターメリックライス みそ汁 もずくと人参の鶏そぼろ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豆腐とチンゲン菜のコンビーフ炒め チキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 出し巻き玉子 ゆずポン酢
昼食	フーチバーजूシー みそ汁 肉野菜炒め 白身魚フライ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 豆腐とピーマンのコンビーフ炒め カニカマ天ぷら ウムニー	ご飯 みそ汁 チキンカレー かぼちゃコロッケ 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉ニラ玉子とじ ササミチーズフライ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 八宝菜 揚げシューマイ甘酢あん ツナとゴーヤーの酢の物	フーチバーजूシー かき玉みそ汁 ナンコツソーキ煮 鯖塩焼 ほうれん草ゴマ和え	十穀米 もずくスープ 三枚肉煮つけ イカすり身磯辺揚げ 菜の花からし和え
夕食	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 茄子オランダ煮 金平ごぼう	ご飯 みそ汁 豚肉とゴーヤー塩炒め ホタテフライ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 肉豆腐 人参シシリ 焼ギョーザ	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー ツナブロッコリー炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チャンポン ミートコロッケ 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 蒸しシューマイ 小松菜お浸し	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 鶏ムネから揚げ ツナと人参の和え物

	26日(日曜日)	27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	
朝食	食パン コーンクリームスープ ナポリタン ツナニラ玉子炒め 牛乳	シャケご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スモークチキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麩とピーマンのコンビーフ炒め 揚げシューマイ甘酢あん	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポーク冬瓜煮 ツナ天津	
昼食	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 芋煮 ササミチーズフライ	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の和風煮 ツナと菜の花の塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ターメリックライス みそ汁 レタスタコミート 白身魚フライ ツナブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー 大根とほうれん草のポーク炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 鯖照り煮 インゲン胡麻和え	
夕食	ご飯 みそ汁 かぼちゃ肉そぼろ煮 鯖照り煮 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 むき海老とイカのチンゲン菜炒め 人参ナムル	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 人参シシリ炒め 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ甘酢あん ゴーヤーチャンプルー 大豆煮	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 揚げハンバーグ カボチャ煮	