



平成28年11月01日(火)	平成28年11月02日(水)	平成28年11月03日(木)	平成28年11月04日(金)	平成28年11月05日(土)		
パン(0-11)2個 ソウルフード(玉葱) フィッシュセージと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム(りんご) 牛乳	雑炊(かに) ししゃも 温泉卵 漬物(胡瓜青) ヤクルト	御飯 味噌汁(もやし) 煮物 ごま和え 味付けのり 牛乳	パン(0-11)2個 スープ オムレツ マカロニサラダ マーガリン 牛乳	雑炊(しめじ) 魚の塩焼き 和え物 漬物(梅干し) ヤクルト		
【温】鮭高菜チャーハン 海老チリ 春雨の酢の物 フルーツ わかめスープ	御飯 魚のピカタ 付け合せ(もやし) 五目ひじき 中華和え フルーツ 味噌汁(さつま芋)	サンドイッチ コロケ サラダ コーンポタージュ ゼリー	きつねそば そばだし おにぎり はんぺんのフライ ポテトサラダ フルーツ	親子丼 炊き合わせ ツナの和風和え フルーツ お吸い物(豆腐)		
御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ(キャベツ) 湯豆腐 オクラのジャコ和え 漬物(桜大根) 味噌汁(南瓜)	御飯 肉団子の甘酢がらめ 含め煮(がんも) スパゲティーサラダ 漬物(べつたら漬) お吸い物(つみれ)	御飯 魚の長芋蒸し おかか和え 肉じゃが風 煮豆 お吸い物(小花麩)	御飯 すき焼き風 にら玉 なます 漬物(胡瓜漬) 味噌汁(キャベツ)	御飯 西京漬け焼き 付け合わせ(ふかし芋) きんぴら(れんこん) 春雨サラダ 漬物(つぼ漬) 味噌汁(里芋)		
平成28年11月06日(日)	平成28年11月07日(月)	平成28年11月08日(火)	平成28年11月09日(水)	平成28年11月10日(木)	平成28年11月11日(金)	平成28年11月12日(土)
御飯 味噌汁(もやし) 高野の含め煮 お浸し ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 味噌汁(さつま芋) 里芋の煮物 お浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	パン(0-11)2個 コーンポタージュ オムレツ 南瓜サラダ ジャム(マレード) 牛乳	雑炊(かに) ししゃも 和え物 漬物(梅干し) ヤクルト	御飯 味噌汁(キャベツ) 切干大根の卵とじ お浸し あみえび佃煮 牛乳	パン(0-11)2個 ソウルフード(玉葱) スクラブレック ポテトサラダ マーガリン 牛乳	雑炊(南瓜) 春雨の卵とじ 和え物 漬物(胡瓜青) ヤクルト
御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ(レタス) ピーマンソテー レモン醤油和え 漬物(しば漬) 味噌汁(素麺)	三色丼 南瓜のかにあんかけ ごま酢和え お吸い物(春菊) ゼリー	御飯 魚の南蛮漬 付け合わせ(サニーレタス) 炒り豆腐 錦糸かけ 漬物(白菜漬) 味噌汁(大根)	おかめうどん おにぎり 蒸しシュウマイ レンコンの梅マヨ和え フルーツポンチ	カレーライス 漬物(福神漬) 海老カツ スパゲティーサラダ 杏仁豆腐	御飯 塩焼き 付け合せ(大根おろし) 筑前煮 梅肉和え 漬物(つぼ漬) お吸い物(そば)	きのご御飯 磯辺揚げ 付け合わせ(キャベツ) 肉じゃが風 おかか和え フルーツ お吸い物(はんぺん)
十五穀米御飯 おでん レバーと玉葱の炒め煮 胡瓜の酢の物 煮豆(うぐいす豆) お吸い物(はんぺん)	御飯 魚のポテト焼き 付け合せ(ブロッコリー) 五目ひじき ピーナッツ和え 漬物(べつたら漬) 味噌汁(玉葱)	わかめ御飯 牛肉と野菜のみそ炒め がんもの煮物 和え物 フルーツ わかめスープ	御飯 魚の和風唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) じゃこじゃが もずくの生姜酢 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐)	御飯 魚のみそ煮 付け合わせ 白和え 金平ごぼう 漬物(桜大根) お吸い物(つみれ)	御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) 野菜炒め 風味和え 味噌汁(もやし) フルーツ(キウイ)	御飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ(ししとう) いかと里芋の煮物 菜種和え 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋)
平成28年11月13日(日)	平成28年11月14日(月)	平成28年11月15日(火)	平成28年11月16日(水)	平成28年11月17日(木)	平成28年11月18日(金)	平成28年11月19日(土)
御飯 味噌汁(豆腐) 含め煮(南瓜) ごま和え 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ(しそ) 牛乳	パン(0-11)2個 ソウルフード(じゃが芋) ほうれん草とベーコンのソテー 豆サラダ ジャム(いちご) 牛乳	雑炊(えび) 温泉卵 和え物 漬物(梅干し) ヤクルト	御飯 味噌汁(さつま芋) 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ(たらこ) 牛乳	パン(0-11)2個 パンプキンスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) 牛乳	雑炊(かに) 卵豆腐 和え物 漬物(しば漬) ヤクルト
御飯 八宝菜 甘酢和え(鶏肉) 酢の物(胡瓜) フルーツ 中華スープ(春雨)	御飯 魚のマスタード焼き 付け合せ(サニーレタス) にら玉 春雨の酢の物 漬物(白菜漬) 味噌汁(南瓜)	ラーメン おにぎり ピーナッツ和え 春巻き フルーツ	鮭ちらし寿司 揚げ出し豆腐 和え物 ゼリー 味噌汁(豆腐)	御飯 魚の当座煮 付け合わせ(こんにやく) にら玉 マカロニサラダ 漬物(白菜漬) 味噌汁(豆腐)	焼きそば おにぎり ナムル 中華スープ(わかめ) フルーツ	御飯 魚の天ぷら 付け合わせ(サニーレタス) 筑前煮 おかか和え 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(もやし)
御飯 魚のおろし煮 付け合わせ(人参) がんもの煮物 しめじと青菜の和え物 漬物(しば漬) 味噌汁(玉葱)	菜飯(桜海老入り) 味噌焼き(鶏肉) 付け合わせ(ふかし芋) レタスと角揚げの煮物 中華風和え フルーツ お吸い物(素麺)	御飯 豚肉の香草焼き 付け合わせ(ブロッコリー) あさりのにらの卵とじ オクラのジャコ和え 漬物(千切沢庵) 味噌汁(里芋)	御飯 魚の立田焼き 付け合わせ(サニーレタス) 里芋のそぼろあん 酢味噌和え 漬物(べつたら漬) お吸い物(はんぺん)	御飯 鶏肉のポテト焼き 付け合せ(グリン) クリーム煮 磯和え フルーツ お吸い物(素麺)	御飯 魚の西京漬け焼き 付け合わせ(レタス) 肉じゃが風 しそ和え 漬物(桜大根) お吸い物(つみれ)	ゆかり御飯 牛肉の柳川風 ふるふき大根 お浸し 漬物(白菜漬) お吸い物(豆腐)
平成28年11月20日(日)	平成28年11月21日(月)	平成28年11月22日(火)	平成28年11月23日(水)	平成28年11月24日(木)	平成28年11月25日(金)	平成28年11月26日(土)
御飯 味噌汁(さつま芋) 含め煮(がんも) 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 切干大根の卵とじ 和え物 ふりかけ(さけ) 牛乳	パン(0-11)2個 コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム(いちご) 牛乳	雑炊(しめじ) 魚の塩焼き 和え物 漬物(千切沢庵) ヤクルト	御飯 味噌汁(じゃが芋) 高野の含め煮 和え物 あみえび 牛乳	パン(0-11)2個 ソウルフード(玉葱) オムレツ ポテトサラダ ジャム(マレード) 牛乳	雑炊(かに) ししゃも 和え物 漬物(しば漬) ヤクルト
御飯 魚のムニエル 付け合せ(キャベツ) ピーマンソテー 桜海老との白菜和え物 漬物(つぼ漬) お吸い物(花麩)	山かけきしめん つゆ(うどん) おにぎり サラダロールフライ かに風味和え フルーツ	チャーハン 海老カツ 春雨の酢の物 杏仁豆腐 わかめスープ	御飯 チキンピカタ 付け合せ(キャベツ) いかと大根の煮物 しらす和え フルーツ 味噌汁(玉葱)	中華丼 餃子 ピーナッツ和え ゼリー 味噌汁(里芋)	肉うどん おにぎり コロケ 胡瓜の酢の物 フルーツ	カレーライス 漬物(福神漬) マカロニサラダ 温泉卵 フルーツ
御飯 くわ焼き(鶏肉) 付け合せ(ブロッコリー) かぼちゃの含め煮 もずくの生姜酢 煮豆(金時豆) 味噌汁(玉葱)	御飯 豚肉の辛子味噌焼き 付け合せ(粉ふき芋) 五目ひじき 糸こんにやくの真砂和え 煮豆(黒豆) お吸い物(卵豆腐)	御飯 おでん ジャーマンポテト 生姜醤油和え 漬物(白菜漬) お吸い物(つみれ)	ひじき御飯 魚の幽庵焼き 付け合せ(カラ) 炒り豆腐 スパゲティーサラダ 漬物(べつたら漬) お吸い物(はんぺん)	御飯 魚の和風ムニエル 付け合わせ(さつま芋) レンコンのきんぴら 酢味噌和え 漬物(胡瓜漬) お吸い物(茶そば)	御飯 塩焼き 付け合せ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) お浸し 漬物(桜大根) 味噌汁(南瓜)	<バイキング>
平成28年11月27日(日)	平成28年11月28日(月)	平成28年11月29日(火)	平成28年11月30日(水)			
御飯 味噌汁(さつま芋) ひじきの煮物 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ(たらこ) 牛乳	パン(0-11)2個 コーンポタージュ ハムと野菜のソテー 豆ごぼうサラダ ジャム(マレード) 牛乳	雑炊(かに) 卵豆腐 お浸し あみえび佃煮 ヤクルト			
御飯 魚のもろみ焼き 付け合せ(粉ふき芋) ピーマンソテー 桜海老との白菜和え物 漬物(つぼ漬) かきたま汁	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合せ(サニーレタス) がんものおろし煮 錦糸かけ 煮豆(黒豆) お吸い物(卵豆腐)	親子丼 炊き合わせ もずくの生姜酢 漬物(白菜漬) お吸い物(はんぺん)	御飯 八宝菜 湯豆腐 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁(キャベツ)			
御飯 野菜炒め 磯辺揚げ豆腐 胡瓜の酢の物 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(里芋)	御飯 魚の梅しそ焼き 付け合せ(ブロッコリー) 南瓜のそぼろ煮 ごま酢和え 漬物(つぼ漬) 味噌汁(里芋)	御飯 魚の南蛮漬 付け合せ(サニーレタス) ジャーマンポテト ごま和え 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐)	十五穀米御飯 ブリ大根 チンゲン菜と卵の炒め物 酢の物(胡瓜) 漬物(しば漬) お吸い物(花麩)			