

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3 文化の日
朝食	<h1>令和元年 11月</h1> <h2>月間 献立表</h2>				サケ雑炊 さつま揚げ炒め 白菜の塩もみ 乳酸菌飲料	ご飯 焼き豆腐煮 金時豆 みそ汁 牛乳	ご飯 はんぺん煮付け パンプキンサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食					ご飯 タラのレモン醤油蒸し ピーマンと竹輪の金平 もやしの胡麻和え みそ汁	ご飯 タンドリーチキン 南瓜の煮付け 胡瓜の酢の物 すまし汁	ご飯 サワラの野菜蒸し 大根そぼろ煮 オクラのおかか和え みそ汁
おやつ					もみじまんじゅう	おぼぎ(きなこ)	クリームコンフェ
夕食					ご飯 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮付け 玉葱のサラダ すまし汁	ゆかり御飯 サバの生姜焼き ひじき煮 いんげん酢味噌和え みそ汁	ご飯 ミートローフ 白菜とベーコン煮 コールスロー コンソメスープ
					1477 kcal 8.8 g	1668 kcal 7.6 g	1583 kcal 7.9 g

	4 振替休日・かき揚げの日	5	6	7 ココアの日	8 立冬	9	10
朝食	ご飯 里芋の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 洋風炒り卵 ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 ブロッコリーとベーコンソテー オニオンライス みそ汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーソテー 昆布佃煮 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 ちくわの炒め煮 もずく酢 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 キャベツのソテー パンプキンサラダ みそ汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 エビのかき揚げ 高野豆腐の含め煮 法蓮草のおろし和え みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 春巻き ささみのサラダ 中華スープ	けんちんうどん ご飯(小) もやしと貝割れのサラダ エビ団子煮 みかん	ご飯 鶏肉のカレー焼き がんもの煮付け スパゲティサラダ すまし汁	カツカレーライス🍛 福神漬け ツナサラダ バナナ🍌	ひじき御飯 カレイの煮付け つくねの煮付け オクラのおかか和え みそ汁	ご飯 鶏のおろしかけ 厚揚げの煮物 法蓮草の錦糸和え すまし汁
おやつ	抹茶まんじゅう	レアチーズ風ムース	ロールケーキ	ココアムース	バームクーヘン	クレープ	バンケーキ
夕食	ご飯 豚肉のポン酢炒め ひじき煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 鶏肉のピカタ なすの甘辛炒め 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 カスカレイのレモン醤油蒸し 小松菜のきのこ和え 里芋の胡麻味噌煮 みそ汁	さつま芋ご飯 豆腐の田楽 鶏団子とレンコンの煮物 長芋の梅和え すまし汁	ご飯 肉じゃが 茄子の炒め煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯 サワラの山椒煮 大豆煮 オクラのなめ茸和え みそ汁
	1733 kcal 11.1 g	1772 kcal 9.4 g	1708 kcal 8 g	1562 kcal 7.4 g	1798 kcal 9.7 g	1788 kcal 10.3 g	1581 kcal 7.7 g
	11	12	13	14 【郷土料理・大分県】	15	16	17
朝食	ご飯 じゃが芋煮付け 胡瓜の酢の物 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ブロッコリーとベーコンのソテー ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 さつま芋の金平 もやしのナムル みそ汁 ヨーグルト	ご飯 エビと法蓮草の炒め物 揚げと豆腐のお浸し みそ汁 乳酸菌飲料	五目雑炊 じゃが芋の煮付け ひじきの枝豆のサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 卵豆腐のカニあんかけ 金時豆 みそ汁 牛乳	ご飯 エビ団子煮 小松菜の辛子和え みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 サケのバター醤油ムニエル きのこソテー 大根サラダ かき玉汁	三色丼 がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁	天ぷらそば ご飯(小) じゃが芋の煮付け 胡瓜のカニ風味和え もも🍑	ご飯 鶏天 煮い 大根の酢の物 うすくず汁	ご飯 サワラの塩焼き 法蓮草の胡麻和え ブロッコリーサラダ 豚汁	ご飯 八宝菜 エビ焼売 春雨の酢の物 コンソメスープ	ゆかり御飯 アジの塩焼き 野菜の金平 なすの胡麻和え みそ汁
おやつ	マドレーヌ	今川焼	青りんごゼリー	ワッフル(ヘアクリーム)	ドーナツ🍩	ととやき	カステラ
夕食	ご飯 青椒肉絲 餃子 エビサラダ 中華スープ	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティソテー 白菜とベーコン煮 中華スープ	ご飯 カレイのたらこマヨネーズ焼き きのこソテー トマトサラダ みそ汁	ご飯 オムレツデミソースかけ さつま芋の旨煮 ツナサラダ みそ汁	ご飯 厚揚げと鶏団子の煮物 南瓜のいとこ煮 白菜の磯和え すまし汁	ご飯 タラの西京焼き 角麩煮 玉葱と枝豆のサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き さつま芋の旨煮 いんげんの胡麻和え けんちん汁
	1519 kcal 6.5 g	1775 kcal 10.4 g	1749 kcal 9 g	1542 kcal 7.6 g	1650 kcal 9.1 g	1641 kcal 10 g	1525 kcal 10.3 g
	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
朝食	ご飯 白菜のとろみ煮 胡瓜のもろみ和え みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 アスパラソテー ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 角麩の炒り煮 いんげんのドレッシング和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 卵とじ 茄子の胡麻和え みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 法蓮草とベーコンのソテー 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 ロールキャベツ 里芋の磯和え みそ汁 牛乳	ご飯 法蓮草の煮浸し カニ風味サラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 サバの味噌煮 炒り豆腐 トマトサラダ すまし汁	カレーライス(シーフード)🍛 福神漬け 水菜とツナのサラダ りんご🍏	焼きそば ご飯(小) つくねの煮付け みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏の治部煮 豆腐のサラダ 金平ごぼう みそ汁	ご飯 華風卵焼き がんもの煮付け 小松菜としらすのおかか和え 中華スープ	赤飯 アジのしそ香焼き イカ団子煮 オクラと長芋の和え物 みそ汁	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーとベーコンのソテー いんげんのおかかマヨ和え すまし汁
おやつ	大島まんじゅう	シュークリーム	オレンジゼリー🍊	どら焼き	りんごゼリー	シフォンケーキ	スイートポテト
夕食	ご飯 すき焼き風煮 蓮根の金平 長芋のサラダ みそ汁	ご飯 擬製豆腐 ピーマンと竹輪の金平 ワカメサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き ひじき豆煮 切干の和え物 みそ汁	ご飯 タラの西京焼き ビーフンの炒め物 キャベツの塩昆布和え すまし汁	ご飯 タンドリーチキン 切干大根の胡麻炒め オニオンライス みそ汁	ご飯 酢豚 カニ焼売 人参の中華和え わかめスープ	ご飯 ホキの胡麻ダレからめ 南瓜のいとこ煮 茄子のずんだ和え すまし汁
	1596 kcal 9.5 g	1777 kcal 11.4 g	1676 kcal 8.9 g	1525 kcal 7.8 g	1631 kcal 8.2 g	1715 kcal 10.4 g	1545 kcal 7.3 g
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 冬瓜のくず煮 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ミニオムレツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 さつま揚げの糸昆布煮 金時豆煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 大根の炒め煮 卵豆腐 みそ汁 乳酸菌飲料	カニ雑炊 竹輪とひじきの炒め煮 南瓜サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 牛蒡の炒め煮 グリーンサラダ みそ汁 牛乳	
昼食	ご飯 白身魚のフライ さつま芋の旨煮 アスパラのポン酢和え みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ	味噌ラーメン ご飯(小) 大根そぼろ煮 胡瓜の錦糸和え 杏仁フルーツ	ご飯 鶏肉と茄子の味噌かけ 竹輪の糸昆布煮 もやしと貝割れのサラダ かき玉汁	栗ご飯 サンマの塩焼き さつま芋のときのこの煮物 白菜の柚和え みそ汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き 豆腐のしんじょあんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	
おやつ	プリン	ミルクケーキ	いちごゼリー	レモンケーキ	蒸しケーキ(抹茶)	もものゼリー🍓	
夕食	ご飯 玉葱と豚肉の卵とじ 高野豆腐煮 南瓜サラダ すまし汁	きのこ御飯 豆腐のピリ辛煮 ごぼうの味噌煮 白菜の柚香和え すまし汁	ご飯 カレイの煮付け ブロッコリーと卵炒め とろろ みそ汁	ご飯 松風焼 厚揚げの煮物 チンゲン菜の中華和え すまし汁	ご飯 回鍋肉 エビ焼売 ささみと胡瓜の中華和え 中華スープ	ご飯 ホッケみりん焼き 冬瓜の煮付け 焼き茄子 すまし汁	
	1660 kcal 9.3 g	1575 kcal 11.1 g	1512 kcal 10.9 g	1499 kcal 9 g	1807 kcal 11.5 g	1496 kcal 8.1 g	

