

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)
朝食	ご飯	パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯
	あじ味噌漬焼き	卵とえのき茸のスープ	里芋とがんもの煮物	野菜炒め	豆乳スープ	スクランブルエッグ	いり豆腐
	フレンチ和え	ツナサラダ	ゴマドレッシング和え	納豆	ひじきサラダ	ゴマドレッシング和え	ピーナッツ和え
	ふりかけ	牛乳	のり佃煮	みそ汁	牛乳	ふりかけ	のり佃煮
	みそ汁		みそ汁	牛乳		みそ汁	みそ汁
	牛乳		牛乳			牛乳	牛乳
昼食	ご飯	しめじご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこそば	ご飯
	和風麻婆豆腐	魚の塩焼き (白身魚)	豚肉の生姜炒め	豚肉の生姜炒め	白身魚の マヨネーズ焼き	ゴマ和え	サケのクリーム煮
	かぼちゃの煮物	海藻サラダ	ひじきの煮物	ぜんまい煮	ごぼうの炒り煮	牛乳寒天	ずいきの煮物
	ゆず昆布和え	さつま芋のレモン煮	おかか和え	真砂炒め	おろし酢和え		もずく酢
	フルーツ寒天	フルーツ	あんみつ	黒豆ヨーグルト	フルーツ		フルーツ
夕食	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	麦ごはん	五穀ごはん
	鶏手羽煮	串カツ	鮭のチャンチャ ン焼き	カジキ生姜醤油焼	豚肉の味噌煮込み	魚の塩焼き (さんま)	チキンピカタ
	ごぼうサラダ	豆腐サラダ	なすの揚げだし	ゴマみそ和え	ナムル	野菜炒め	豆腐なめ茸かけ
	おかか和え	もやしの和え物	和え物	大徳寺なます	焼きなす	とろろ芋	昆布豆
	みそ汁	のっぺい汁	すまし汁	みそ汁	沢煮椀	みそ汁	芋煮汁

