

令和7年11月 献立表

ふれあいの家あすま野

							11月1日(土)
朝食							パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食							赤飯 鰯の味噌煮 吸物 かくや和え
夕食							御飯 鶏の梅肉炒め 吸物 ごま和え
	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 えび団子と大根の煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 のり佃煮	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 牛肉のオイスターソース炒め スープ さつま芋と昆布の煮物	御飯 鮭のたらのも焼き たまごのコンソメスープ トマトサラダ	御飯 煮魚 吸物 甘酢生姜和え	ロールサンド ブラウンシチュー 甘夏サラダ	御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 蓮根のすり流し汁 小松菜のおかか和え	御飯 白身魚フライ コンソメスープ スパサラダ	豚丼 わかめスープ フルーツ杏仁
夕食	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 梅サラダ	御飯 鶏の塩麹炒め スープ もずく酢	御飯 里芋のパン粉焼き 吸物 茄子の味噌炒め	御飯 ホキのねぎポン酢かけ スープ 小松菜と白菜の煮浸し	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 大豆とひじきの煮物	御飯 鶏かぼちゃ 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 塩サバ 味噌汁 白菜のツナポン酢和え
	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 鶏ごぼう金平	里芋と挽肉の力レー サラダ バナナヨーグルト 福神漬	鮭と青菜の混ぜごはん 焼き豆腐の帆立あんかけ 吸物 辛子酢味噌和え ◆鮭の日◆	焼きそば たまごスープ マカロニサラダ	御飯 チーズハンバーグ コンソメスープ ポテトサラダ	生姜ごはん サバの味噌煮 吸物 山芋のなめ茸和え	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 白和え
夕食	御飯 ポークケチャップ 味噌汁 オクラのとろろ和え	御飯 すり身団子と白菜の煮物 豆乳味噌汁 塩昆布和え	御飯 肉豆腐 吸物 サラダ	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 かぼちゃの旨煮	御飯 煮魚 あおさの味噌汁 大根と厚揚げの煮物	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き 吸物 さつま芋サラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 小松菜の辛子和え
	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のごま煮 味噌汁 ひじき入り卵焼き	御飯 ホッケの辛子味噌焼き 吸物 甘夏の酢の物	御飯 サバの香味焼き 味噌汁 おからサラダ	御飯 揚げ里芋の麻婆あんかけ 吸物 キャベツみかんのサラダ	御飯 カレイのバター醤油焼き レタススープ サラダ	御飯 梅おかかごはん 筑前煮 吸物 三色なます	御飯 麻婆豆腐 中華スープ 春雨のオイマヨサラダ
夕食	御飯 豚肉と茄子のポン酢炒め スープ なめこみぞれ煮奴	御飯 鶏肉と大根の煮物 吸物 ほうれん草とえびの卵とし	御飯 おでん 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 煮魚 味噌汁 かぶの浅漬け	キーマカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 深山和え	御飯 ホキの塩麹焼き 味噌汁 オクラと山芋の和え物
	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鮭の石狩風煮 とろろスープ 煮豆	御飯 煮魚 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 サラダ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き かぼちゃスープ サラダ	サンドイッチ ミネストローネ サラダ	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 糸こんにゃく炒め	御飯 すきやき風煮 たまごスープ 辛子和え
夕食	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 スープ かぼちゃサラダ	御飯 カットハンバーグ 味噌汁 浅漬け	御飯 エビチリ春雨 スープ オクラサラダ	御飯 五目柳川風 味噌汁 甘酢生姜和え	御飯 鰯のタルタル焼き かぶの味噌汁 山芋と豚肉の煮物	チキンカレー のりサラダ プリンアラモード 福神漬	御飯 ホキのねぎ醤油焼き 吸物 スナックエンドウのソテー
	11月30日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し						
昼食	御飯 豚かぼちゃ 大根スープ ごま豆腐						
夕食	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き 味噌汁 かぶの煮物						