令和8年11月　献 立 表

ふれあいの家あずま野

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7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 ベイクドエッグ 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 かぼちゃの煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	パン 里芋サラダ 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 かくや和え	赤飯 鰆の味噌煮 吸物 さつま芋と昆布の煮物	御飯 鮭のバター醤油焼き 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	えび天うどん 煮豆 浅漬け	豚丼 蓮根のすり流し汁 フルーツ杏仁	御飯 白身魚フライ コーンスープ 白菜のコンソメ煮
夕食	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 梅サラダ	御飯 野菜炒め 吸物 もずく酢	御飯 里芋のパン粉焼き スープ ごま和え	御飯 鶏の塩麹炒め 味噌汁 甘夏サラダ	御飯 赤魚のねぎポン酢かけ スープ 茄子のタレ炒め	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 小松菜のおかか和え	御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 味噌汁 もずくのだし和え
	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14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 じゃが芋のコンソメ煮 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 ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏かぼちゃ わかめスープ 白菜のツナポン酢和え	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 鶏ごぼう金平	里芋と挽肉のカレー サラダ バナナみかんヨーグルト 福神漬	鮭と青菜の混ぜごはん 焼き豆腐のきのこあんかけ 吸物 辛子酢味噌和え ◆鮭の日◆	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 白和え	御飯 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
夕食	御飯 塩サバ 味噌汁 大豆とひじきの煮物	御飯 ポークケチャップ 味噌汁 オクラと山芋ののり和え	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 かぼちゃの旨煮	御飯 豚バラ大根 吸物 サラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き 豆乳味噌汁 塩昆布和え	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
	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21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 ひじきの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のピリ辛ごま煮 味噌汁 ひじき入り卵焼き	焼きそば たまごスープ マカロニサラダ	ゆかり御飯 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 キャベツとみかんのサラダ	御飯 揚げ出し豆腐 吸物 サラダ	御飯 カレイのムニエル レタススープ サラダ	御飯 筑前煮 吸物 三色なます
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 えび団子と白菜の煮物 吸物 小松菜の辛子和え	御飯 鶏肉と大根の煮物 吸物 ほうれん草の卵とじ	御飯 おでん 吸物 深山和え	御飯 煮魚 味噌汁 甘酢生姜和え	キーマカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 サバのレモン醤油焼き 味噌汁 もずくのだし和え
	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28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 スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 麻婆豆腐 中華スープ 春雨のオイマヨサラダ	御飯 鮭の石狩風煮 とろろスープ だし巻き卵	御飯 煮魚 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	チキンカレー のりサラダ みかんヨーグルト 福神漬	御飯 鮭の味噌焼き かぶのポタージュ おからサラダ	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 じゃが芋のじゃこ炒め
夕食	御飯 ホキの塩麹焼き 味噌汁 オクラと山芋の梅和え	御飯 カットハンバーグ スープ サラダ	御飯 茄子の味噌炒め 根菜汁 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 かぶの浅漬け	御飯 鰆のタルタル焼き かぶの味噌汁 山芋と豚肉の煮物	御飯 豚かぼちゃ たまごスープ 辛子和え
	11月29日（日）	11月30日（月）					
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					
昼食	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 蒸しどりサラダ	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 大根スープ スナップエンドウのソテー					
夕食	御飯 サバのねぎ醤油焼き 味噌汁 煮豆	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き 味噌汁 かぶの浅漬け					