11月　献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	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 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 小松菜の煮浸し 納豆　漬物	御飯　味噌汁 じゃこ煮 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 焼きなす 納豆　漬物	御飯　味噌汁 板こんの煮物 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆　漬物	バターロール スクランブルエッグ バナナ　牛乳
昼食	赤飯 ぶりの照り焼き 吸物 かぶのくず煮　酢味噌和え	焼うどん　なめたけ和え 厚揚げの昆布煮 ババロリア おにぎり	栗ごはん　吸物 ホッケの磯辺焼き けんちん煮 華風和え	高菜炒飯　華焼売 中華スープ もやしのナムル 甘酒ゼリー	御飯　吸物 白すり身の五目揚げ じゃが芋のカレー炒め 塩昆布和え	御飯　吸物 煮込みハンバーグ 冬瓜の煮物 さっぱりスパサラダ	御飯　茶そば汁 鮭のバター醤油焼き 南瓜のそぼろ煮 白和え
夕食	御飯　吸物 回鍋肉 ひじきと蓮根の金平 ささみサラダ	御飯　吸物 鯖のレモン醤油焼き 青梗菜の卵炒め 山芋のとろろ昆布和え	御飯　豆乳味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 豚と茄子の辛味炒め 胡瓜とわかめの酢の物	御飯　吸物 太刀魚の韓国風照り焼き 根菜煮 春雨の酢物	御飯　春雨スープ チンジャオロース ブロッコリーのあんかけ ナムル	ほたて御飯　吸物 ホキの南部焼き 里芋の味噌煮 小松菜のわさび和え	御飯　吸物 豚肉と大根の旨煮 人参しりしり 白菜のツナ和え
	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 千切り煮 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 大根おろし 納豆　漬物	御飯　味噌汁 五目豆 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 白菜のおかか煮 納豆　漬物	御飯　味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆　漬物	食パン 肉団子の煮物 バナナ　牛乳
昼食	お好み焼き わかめスープ 豆腐と貝柱のうま煮 えびサラダ　秋の和菓子	雑穀御飯　吸物 赤魚の生姜煮 にらたま炒め 柚子なます	御飯　吸物 玉ねぎ入りとんかつ かぶの煮物 梅和え	フレンチトースト　大根の旨煮 コンソメスープ グリーンサラダ りんごのコンポート	野菜ポークカレー　海藻サラダ キャベツとえびの塩煮 杏仁フルーツ らっきょう	御飯　生姜スープ チキン南蛮 青梗菜の炒め物 ひじきサラダ	いなり寿司　炒り鶏 赤だし 春菊のポン酢和え 煮豆
夕食	御飯　卵の味噌汁 メバルの梅しそ焼き がんもの煮物 深山和え	御飯　ほうれん草のバターソテー おでん 浅漬け ジョア	御飯　吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の炒り玉 グリーンサラダ	生姜ごはん　吸物 あぶたま煮 明太ビーフン レタスとわかめのごま酢和え	御飯　トマトスープ 牛肉の野菜巻き しらたきの真砂煮 さつま芋とりんごのサラダ	人参ごはん　吸物 白身魚のチーズパン粉焼き ブロッコリーのソテー 白菜のレモン和え	御飯　五目春雨 クリームシチュー ツナサラダ キウイ
	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 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 卵焼き 納豆　漬物	御飯　味噌汁 じゃこ煮 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 焼きなす 納豆　漬物	御飯　味噌汁 板こんの煮物 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 千切り煮 納豆　漬物	バターロール キノコのソテー バナナ　牛乳
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 豆サラダ おにぎり　マンゴーゼリー	御飯　吸物 メバルの酒粕煮 肉ごぼう 山芋とりんごの酢物	御飯　コンソメスープ 牛肉の赤ワイン煮 切干大根のにんにく炒め 甘夏サラダ	菜めし　小松菜の中華炒め 筑前煮 酢味噌和え 野菜ジュース	親子丼　さつま芋の煮物 吸物 ザーサイ和え アセロラゼリー	御飯　酒粕汁 鮭の塩焼き 山芋のおかか煮 もずく酢	御飯　吸物 カレイのムニエル 鶏肉とキャベツの煮物 もやしの酢の物
夕食	御飯　吸物（おつゆ ホキの明太とろろ焼き じゃが芋のおかか煮 ゆかり和え	御飯　吸物 鶏肉の山椒焼き 茄子のトマト煮 柚子和え	御飯　豚汁 すずきの葱味噌焼き 野菜の子まぶし マカロニサラダ	御飯　呉汁 キャベツしゅうまい 大根とえびの煮物 生姜酢和え	御飯　茶そば汁 鯖のおろし煮 卵の花の炒り煮 ほうれん草のお浸し	御飯　吸物 豚肉と厚揚げの旨煮 春菊の甘辛炒め 大根の塩昆布和え	御飯　金平ごぼう 肉団子と春雨のスープ煮 切干大根のサラダ オレンジ
	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 キャベツとツナ煮 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 大根おろし 納豆　漬物	御飯　味噌汁 五目豆 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 白菜のおかか煮 納豆　漬物	御飯　味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆　漬物	食パン 野菜ソテー バナナ　牛乳
昼食	肉そば 中華風炒り豆腐 トマトとアボガドのサラダ コーヒーゼリー　おにぎり	青のりと天かすの混ぜご飯　吸物 大葉入りつくね焼き 塩マーボー豆腐 かぶの甘酢漬け	御飯　吸物 さんまの塩焼き 里芋のごま味噌煮 のり和え	サンドイッチ　フルーチェ コーンスープ マカロニケチャップ炒め コールスローサラダ	御飯　吸物 鮭のホイル焼き 蓮根のピリ辛味噌炒め カリフラワーのサラダ	御飯　吸物 エビフライ もやしのひき肉炒め かくや和え	赤飯　茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯　吸物 鰆の西京焼 白菜の柚子胡椒炒め ブロッコリーのサラダ	御飯　みぞれ汁 メバルの山椒煮 青梗菜の中華風炒め えびサラダ	御飯　吸物 鶏肉のピカタ 大根のカニくず煮 青紫蘇サラダ	御飯　沢煮椀 ホキの黄金焼き 鶏レバーの甘辛煮 バンサンスー	御飯　吸物 柳川風 いとこ煮 りんご酢和え	御飯　かきたま汁 鶏肉じゃが 豚キムチ 梅サラダ	御飯　中華スープ 牛肉のオイスターソース炒め 卵豆腐のあおさあんかけ 里芋とツナのサラダ
	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝食	御飯　味噌汁 切干大根の煮物 温泉卵　漬物	御飯　味噌汁 小松菜の煮浸し 納豆　漬物					
昼食	カレーうどん チャンプルー ほうれん草の胡麻和え おにぎり　黒ゴマプリン	炊き込みご飯　吸物 揚出豆腐の帆立五目あん 春雨キャベツ 菜種和え					
夕食	御飯　吸物 太刀魚の梅煮 千切り炒め ぬた和え	御飯　吸物 豚かぼちゃ ザーサイ炒め ごま豆腐					