


	朝食	昼食	夕食	15時
11月15日 (月)	御飯 揚げポールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バサのバジルソース カリフラワーソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁	スイスロール 
11月16日 (火)	食パン ブロッコリーの炒め物 じゃが芋のサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	ワッフル
11月17日 (水)	御飯 茄子の炒め煮 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらきのこあんかけ 小松菜の煮浸し かぶの酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ 味噌汁	たまご蒸しケーキ
11月18日 (木)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 もやしのピーナッツ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 擬製豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 モロヘイヤのシソ風味 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 白菜の和風サラダ すまし汁	今川焼 
11月19日 (金)	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	味噌きしめん 冬瓜の煮物 おくらの辛子和え フルーツ	御飯 しいらのミン焼 いんげんの炒め物 カブとワカメの梅和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード) 
11月20日 (土)	御飯 ひじきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 さばの塩焼 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	ミンフルーチェ
11月21日 (日)	御飯 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの生姜煮 肉野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ	バームクーヘン

【MEMO】

