


1				11月1日	11月2日	11月3日
朝				木	金	土
昼		ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ		
夜		塩ラーメン おにぎり れんこんのきんぴら	牛スジカレー タラモサラダ	天丼 しじみ汁 南瓜のうま煮		
		ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 濃まし汁	ご飯 おろしとんかつ ひじき煮 いんげんごま合え	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう  牛乳		

2	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	からあげ丼 豆腐チゲスープ フルーツ	ナポリタン かぼちゃサラダ サバの竜田揚げ モズクとオクラのスープ	味噌ラーメン れんこんのきんぴら ミニチャーハン	照り焼きチキン丼 きのこジンジャースープ こんにゃく甘煮	肉うどん マカロニサラダ いなりずし	チキンカレー 大根サラダ	かき揚げ丼 あさり汁 冷ややっこ
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 鱈の照り焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ  牛乳	ご飯 酢豚 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き チャブチェ 冷ややっこ  牛乳

3	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	スタミナ弁当	三色丼 なめこ汁 小松菜のおひたし	山かけうどん おにぎり から揚げユーリンチー	マーボー丼 春雨サラダ かきたま汁	豚骨ラーメン 春巻き ミニサラダ  おにぎり	シーフードカレー ミックスビーンズサラダ	ロコモコ丼 卵豆腐 澄まし汁
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにやく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー豆腐 茄子揚げびたし かまぼこ  牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 おろしとんかつ ひじき煮 いんげんごま合え	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう  牛乳

4	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	牛丼 しじみ汁 酢の物	わかめうどん コロッケ パンバンジーサラダ	豚キムチ丼 ミニサラダ いんげんごま合え	焼きそば トマトときゅうりのマヨ和え みそ汁 きのこ 青葱	中華丼 卵スープ ゴボウサラダ	カレーライス (メンチカツ)	きつねうどん もやしと春菊のナムル 鮭ごはん
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー豆腐 茄子揚げびたし かまぼこ  牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 おろしとんかつ ひじき煮 いんげんごま合え	ご飯 鯛のかば焼き チキンのポン酢煮 きんぴらごぼう  牛乳

5	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
	日	月	火	水	金	土	
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	
昼	スタミナ弁当 みそ汁	豚丼 澄まし汁 大根サラダ	天ぷらそば 炊き込みご飯 粕汁	オムライス カボチャのサラダ ポトフ	ミートスパゲッティ ミックスビーンズサラダ バケツ	ハヤシライス 豆腐サラダ	
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 鯛の照り焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ  牛乳	ご飯 酢豚 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	

