

1		11月1日	11月2日
朝		金	土
昼		ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き ツナ入り玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・こまつな コロッケ 納豆 ツナサラダ
夜		ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	弁当 ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう いんげんごま合え 牛乳

2	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン トマトポタージュ オレンジ 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 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポタージュ キウイフルーツ 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 ほうれん草・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	きのこのクリームパスタ ミックスビーンズサラダ バケツ	ソースかつ丼 みそ汁 わかめ じゃがいも コーンサラダ	肉うどん 酢の物 人参のサラダ	中華丼 みそ汁 ミニサラダ	みそラーメン 揚げ餃子 ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ	弁当
夜	ご飯 ぶり大根 ソーセージと野菜炒め みそ汁	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 茄子の煮びたし 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンのボン酢煮 サラダ 牛乳

3	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	とろろそば 揚げシュウマイ	照り焼きチキン丼 みそ汁 から揚げ	月見うどん コロケ	あんかけチャーハン すまし汁 ミニサラダ	ちゃんぽん 豆サラダ ご飯	チキンカレー 大根サラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 ロールキャベツ さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

4	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン トマトポタージュ オレンジ 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 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポタージュ キウイフルーツ 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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケット	たまご丼 いんげんごま合え 澄まし汁	かき揚げうどん ほうれん草胡麻和え	照り焼つくね丼 卵スープ 酢の物	みそラーメン 春巻き ご飯	シーフードカレー タラモサラダ	弁当
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ソーセージと野菜炒め クリームシチュー	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 茄子煮びたし 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 豚バラの甘辛焼き サラダ 牛乳

5	11月24日	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	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ ひじき煮 スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	親子丼 あさり汁 漬物	牛丼 豆腐チゲスープ おひたし	ビビン麺 オニオンスープ から揚げ	ロコモコ丼 みそ汁 胡麻和え	しょうゆラーメン イカフライ ご飯	ビーフカレー ごぼうサラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 小松菜の梅肉和え	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ煮 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 豆腐の野菜あんかけ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう いんげんごま合え 牛乳