



# 献立表

	11/1 (土)	11/2 (日)	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・里芋の煮付け ・白菜と胡瓜の ごま和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・アスパラの炒め物 ・しば漬け (パッ：フルーツ) ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんもの煮付 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・鶏団子の煮付 ・胡瓜と大根の かき和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮付 ・小松菜の酢和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・肉詰めいなり煮 ・温泉卵 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮物 ・納豆(冷奴) ・牛乳
昼	・サラダ ちらし寿司 ・すまし汁 ・切干大根煮 ・ホウレン草の ワサビ和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉のみそ焼 ・じゃが芋の煮付 ・菜花の錦糸和え ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・ホウレン草の七味焼 ・金時豆 ・白菜のかき和え ・フルーツ	・ごはん ・中華スープ ・マーボ豆腐 ・春雨の炒め物 ・キャベツのサラダ ・フルーツ	・高菜ごはん ・すまし汁 ・たまご焼き ・ゴボウの煮付 ・なめこ和え ・フルーツ	・肉うどん ・長芋短冊 ・菜花の オカカ和え ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・豚の生姜焼き ・ピーマンの ・白菜の和え物 ・フルーツ
間	クリームコンフェ	クッキー	マロンワッフル	どら焼き	かたどどーん	ミルクプリン	やわらかおかき
夕	・ごはん ・鶏肉の 野菜あんかけ ・小松菜の炒め物 ・かぶの梅ドレ和	・ごはん ・アスパラのソテー焼 ・キャベツの そぼろ炒め ・たまご豆腐	・ごはん ・豚肉と野菜の トマト煮込み ・竹輪の磯炒め ・春菊のソテー和	・ごはん ・おでん ・北海フライ ・白菜のドレ和	・ごはん ・鶏肉の オムレツ焼 ・さつま芋煮付 ・チゲソテー和	・ごはん ・かぶの照焼 ・じゃが芋煮 ・かぶのドレ和	・カレーピラフ ・もやしの炒め物 ・ピーマンの かき和え ・いちごパウンド

	11/8 (土)	11/9 (日)	11/10 (月)	11/11 (火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14 (金)
朝	・食パンあんぱん ・コロッケ ・ポテトの 炒め物 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮付 ・ホウレン草の磯和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・麩の玉子とじ ・インゲルの 生姜醤油和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・五目豆 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子と 厚揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・イカ団子の煮付 ・春菊の生姜和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・チゲソテーの そぼろ炒め ・たまご豆腐 ・牛乳
昼	・ごはん ・すまし汁 ・親子煮 ・チゲソテーと 魚肉の炒め ・春雨の ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・かぶの煮付 ・ごもやし炒め ・菜花のかき和え ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉の唐揚げ (ピーマン風味) ・高野豆腐煮 ・小松菜の和物 ・フルーツ	・磯ちらし寿司 ・すまし汁 ・細切り昆布煮 ・小松菜の酢和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・カレイの照焼 ・チゲソテーの 白ごま豆腐 ・フルーツ	・ビーフカレー ・オムレツ ・かぶのソテー ・コーヒゼリー	・ごはん ・すまし汁 ・メンチカツ ・白菜の煮物 ・大根の和え物 ・フルーツ
間	今川焼き(かたど)	りんごヨーグルト	おはぎ(きなこ)	マロンワッフル	いちごクレープ	やわらかおかき	原宿ドッグ
夕	・ごはん ・アジフライ ・ひじき煮 ・かぶの ドレ和	・ごはん ・鶏肉の ササミかけ ・さつま芋の甘煮 ・スナップエンドウの ごま和	・ごはん ・ホウレン草の塩焼き ・南瓜のいとこ煮 ・白菜の みぞれ和	・ごはん ・豚肉のみぞれ煮 ・炒り玉子 ・かぼちゃサラダ	・ごはん ・鶏肉の七味焼き ・かぼちゃの煮付 ・ホウレン草の ツマミ和	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・チゲソテーとピーマンの かき油炒め ・もやしのゆかり和	・ごはん ・ホウレン草の塩焼き ・春雨の炒め物 ・ポテトの マヨネーズ和え

	11/15 (土)	11/16 (日)	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20 (木)	11/21 (金)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の炒め物 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんもの煮付 ・もずく酢 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・春菊のソテー ・キャベツの ゆかり和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・白菜の煮びたし ・インゲルの和え物 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐の煮付 ・菜花の磯和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ホウレン草の炒め物 ・納豆(五目豆) ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・かぶのソテー ・白菜の酢和え ・牛乳
昼	・鶏ゴボウの 炊き込みごはん ・すまし汁 ・豆腐の五目あん ・細昆布煮 ・かぶの柚子和 ・フルーツ	・醤油ラーメン ・焼きギョーザ ・チゲソテーの 和え物 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・かぶの煮物 ・菜花の炒め物 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉の玉子とじ ・豆腐ナゲット ・ホウレン草の 辛子和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・カレイの煮付 ・小松菜のソテー ・かぶの酢和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉と野菜の 焼き肉風炒め ・細昆布煮 ・春菊のかき和 ・フルーツ	・牛そぼろ ちらし寿司 ・すまし汁 ・大根の柚子煮 ・菜花の和え物 ・フルーツ
間	よもぎまんじゅう	クッキー	今川焼き	水ようかん(抹茶)	どら焼き(かたど)	おはぎ	青りんごゼリー
夕	・ごはん ・鶏肉の マニッシュ焼 ・北海フライ ・スナップエンドウの ピーマン和	・ごはん ・オムレツ ・さつま芋の レモン煮 ・菜花のドレ和	・ごはん ・鶏肉のピーマン焼 ・長芋短冊 ・かぶのソテー	・ごはん ・かぶの幽庵焼 ・チゲソテーの 炒め煮 ・大根の 味噌和	・ごはん ・鶏肉の七味焼 ・南瓜のいとこ煮 ・キャベツの 中華和	・ごはん ・揚げ出し豆腐 ・金平ゴボウ ・スナップエンドウの ピーマン和	・ごはん ・ホウレン草の塩焼き ・キャベツの炒め物 ・豆サラダ

	11/22 (土)	11/23 (日)	11/24 (月)	11/25 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)	11/28 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールとクリーム</li> <li>・南瓜スープ</li> <li>・オムレツ</li> <li>・アスパラのドレッシング</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・茄子の和え物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・肉詰め稲荷煮</li> <li>・スパサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・とろろ芋</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・キャベツの煮物</li> <li>・キャベツの和え物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・春菊の煮びたし</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・がんもの煮付</li> <li>・菜花の磯和</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・鶏肉と野菜の「チャップ」炒め</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・小松菜なめ茸和</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・枝の野菜あん</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・れいし草の「ポ」酢和え</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・かきの「香草」粉焼</li> <li>・アスパラの炒め物</li> <li>・春菊の和え物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・「ジャマ」ポテト</li> <li>・「ポ」コリーサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温玉そば</li> <li>・茄子の煮物</li> <li>・菜花の磯和え</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・刺身盛り</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・小松菜の炒め物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・クリームチーズ</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・「ポ」コリーとトマトのサラダ</li> <li>・みかんゼリー</li> </ul>
間	たい焼き	黒糖まんじゅう	黒蜜きなこクリーム	かたどろどろケーキ	抹茶どら焼き	クッキー	やわらかおかき
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の煮付</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・切干大根のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の唐揚げ</li> <li>・金平ゴボウ</li> <li>・白ごま豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・千種焼</li> <li>・金時豆</li> <li>・キャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かきの香味焼</li> <li>・春菊と竹輪の「辛子」炒め</li> <li>・インゲルの「ポ」焼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・サケの幽庵焼</li> <li>・高野豆腐煮</li> <li>・ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・菜ごもり玉子</li> <li>・里芋の煮付</li> <li>・「スナッ」インゲルのドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・アスパラの照焼き</li> <li>・れいし草の煮浸し</li> <li>・長芋のあおさ和え</li> </ul>
11/29 (土)	11/30 (日)						
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・茄子の煮物</li> <li>・かき揚げのドレッシング</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・キャベツの「コソ」炒め</li> <li>・小松菜の磯和</li> <li>・牛乳</li> </ul>					
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ササのおろし煮</li> <li>・アスパラの炒め物</li> <li>・キャベツとみかん甘酢和え</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・北海フライ</li> <li>・菜花の「ご」マ和</li> <li>・フルーツ</li> </ul>					
間	ミルクプリン	ぶどうゼリー					
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのここと栗の雑炊</li> <li>・ぎせい豆腐</li> <li>・里芋の煮付</li> <li>・大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かきのみそ煮</li> <li>・「チン」菜の「そぼろ」炒め</li> <li>・茄子の漬物</li> </ul>					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## ホクホクで美味しい焼き芋の季節



**さつまいもは、料理やお菓子に幅広く使える野菜**



さつまいもの主成分は炭水化物で、ショ糖・果糖・ブドウ糖などを含んでおり、エネルギーの源となります。

また、美容のビタミンと言われるビタミンCを多く含み、でんぷんで守られているため、加熱による損失が少ない安定したビタミンです。

さつまいもは食物繊維も豊富で、腸内の掃除をしながら便秘を改善し、コレステロールを体外に運び、大腸がんや動脈硬化の予防に役に立ちます。

