

# 令和5年 11月献立表

11月		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	水	こんにゃくの金平	オムレツ	カレーライス	コロケ	コンク	チキンチャップ 八宝菜	水菜サラダ	味噌汁
2	木	切昆布の炒め煮	ツナサラダ	名古屋風から揚げ	ビーフソテー	かき玉汁	チキンガーリック焼き	けんちん煮	なめこ汁
3	金	目玉焼き		かしわうどん	揚げ餃子	みかん缶	チーズハンバーグ	エッグサラダ	スープ
4	土	ジャーマンポテト		ソースかつ丼	辛子和え	味噌汁	豚肉のタルタル焼き	ひじき煮	スープ
5	日	ハムソテー		豚肉の生姜焼き	かに棒サラダ	味噌汁	油淋鶏	春雨サラダ	中華スープ
6	月	ちくわのごま炒め	大根サラダ	鶏肉のペッパー焼き	ハムサラダフライ	コンソメスープ	鯖のみぞれ煮 ホキの味噌マヨネーズ焼き	肉じゃが	かしわ汁
7	火	ひじきとはんぺん煮	カレーソテー	チキンカツ	もやしのごま和え	味噌汁	肉味噌キャベツ 鶏肉のピザ焼き	ツナスパゲティサラダ	わかめスープ
8	水	炒り鶏	ハムサラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	サワーヨーグルト	鶏のさっぱり煮 豚肉とニラの炒め物	クリームコロケ	味噌汁
9	木	切干大根煮	フルーツヨーグルト	鶏の味噌焼き	いんげんと豚肉の炒め物	すまし汁	チンジャオロース チキンピカタ	根菜の煮物	味噌汁
10	金	朝食バイキング		豚肉のカレー天	フロccoliーサラダ	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	大根サラダ	スープ
11	土	ウインナーソテー		照焼きチキン丼	ごぼうサラダ	味噌汁	ミックスグリル	炒り豆腐	味噌汁
12	日	目玉焼き		揚げ豚のねぎソース	れんこんのおかか煮	スープ	麻婆豆腐	ハムカツ	中華スープ
13	月	高菜炒め	フレンチサラダ	とんかつ	甘酢和え	味噌汁	鶏の明太マヨ焼き ロールキャベツ	含め煮	味噌汁
14	火	厚揚げのそぼろ煮	温野菜サラダ	鱈の塩焼き/炊き込みご飯	糸こんにゃくのピリ辛炒め	豚汁	高菜ラーメン もやしたっぷり醤油ラーメン	シューマイ	ゼリー
15	水	大根金平	アスパラベーコンソテー	ひき肉のカレー	盛合せサラダ	コンク	鶏のチーズ焼き すき煮	ナムル	スープ
16	木	肉ごぼう	コールスローサラダ	鶏の黒胡椒から揚げ	ポテトサラダ	味噌汁	豚肉のキムチ炒め タンドリーチキン	ごった煮	かき玉汁
17	金	鯖の塩焼き	レタスサラダ	ポーク南蛮	ほうれん草の磯和え	味噌汁	煮込みハンバーグ	アメリカンサラダ	スープ
18	土	ゆで卵		鶏ときのこの和風スパゲティ	サラダ	スープ	おでん	お浸し	味噌汁
19	日	ベーコンソテー		鶏肉の竜田揚げ	ニラと豆腐の卵炒め	わかめスープ	キャベツメンチカツ	うま煮	味噌汁
20	月	切昆布の煮物	スパソテー	豚肉の一味焼き	卵サラダ	味噌汁	🍛カレーフェア🍛		
21	火	がんも煮	フルーツヨーグルト	チキンムニエル クリームソース	レタスと水菜のサラダ	スープ	牛肉と筍の炒め物 鶏肉のネギ味噌焼き	春雨中華和え	中華スープ
22	水	ほうれん草と卵のソテー	チーズサラダ	トリニータ唐揚げ	さつま芋サラダ	味噌汁	アジフライ 焼きサバの中華あん	筑前煮	豚汁
23	木	ハムソテー		肉ごぼううどん	小松菜ともやしの和え物	フルーツ白玉	とり天	フロccoliーとウインナーソテー	味噌汁
24	金	朝食バイキング		チキンソテー	大学芋	味噌汁	豚の生姜焼き丼	ほうれん草サラダ	かき玉汁
25	土	洋風うま煮		豚天	キャベツのごま和え	味噌汁	鶏の香草焼き	春雨サラダ	スープ
26	日	ハムエッグ		高菜チャーハン	チキンナゲット	中華スープ	肉豆腐	四川風炒め	味噌汁
27	月	丸天金平煮	ポテトサラダ	豚の柚子胡椒焼き	鶏となすのピリ辛炒め	すまし汁	タルタルチキンのディッシュサラダ 牛肉のブルコギ風	そぼろ煮	スープ
28	火	肉じゃが	シーザーサラダ	中津から揚げ	ビーフンサラダ	味噌汁	ミートグラタン 回鍋肉	金平れんこん	スープ
29	水	切干大根煮	温野菜サラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	鶏のおろし煮 豚肉のマヨショー焼き	マリネ風	味噌汁
30	木	たけのこのおかか煮	オニオンウインナー炒め	赤魚の野菜あんかけ	炒り豚	かしわ汁	柳川煮風 インディアンチキンカツ	フロccoliーのごまマヨ和え	味噌汁

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）  
\*主菜の上段がA食、下段がB食です。