


【すこやか】献立だより 平成23年11月 ◇前半◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	6
朝A		椎茸と人参の雑炊 大豆煮 山椒細切り昆布佃煮	御飯 だしまき玉子 味噌汁（トロロ昆布） 漬物	御飯 擬製豆腐 味噌汁（かぼちゃ） 漬物	御飯 キャベツの炒めもの 味噌汁（ワカメ） ふりかけ	御飯 インゲンとイカの炒め煮 味噌汁（油揚げ・おつゆ麩） のり佃煮	御飯 茎ワカメと高野豆腐の煮物 味噌汁（さつまいも・椎茸） 漬物
朝B		チーズロール じゃがいものクリーム煮 飲み物	食パン インゲンとツナのサラダ 飲み物 キウイフルーツ	イチゴロール トマトと卵のスープ仕立て 飲み物 フルーツ（みかん缶）	食パン キャベツとツナのカレーソテー 飲み物	レーズンロール マカロニサラダ 飲み物	食パン 豆乳クラムチャウダー 飲み物 フルーツ（オレンジ）
昼		御飯 赤魚の焼き浸し ふろふき大根（白味噌） もやし中華 [♪] 和え すまし汁（小松菜・人参）	御飯 麻婆豆腐 里芋の土佐煮 キャベツと貝柱の三杯酢和え すまし汁（あさり・玉葱）	御飯 ブリの照り煮 金平牛蒡 ハウレン草の和え物 さつま汁	栗御飯 しっぽくうどん かぶらの生酢 フルーツ（白桃缶）	親子丼 ねぎとカニの酢味噌和え すまし汁（えび新庄） フルーツ（びわ缶）	御飯 豚の生姜煮 黒豆がんもの煮物 大根とツナのサラダ 味噌汁（ソーメン・花麩）
夕		御飯 豚の塩ダレ炒め 春雨と [♪] のサラダ はくさいのからし醤油和え 味噌汁（絹あげ・巻麩）	御飯 秋刀魚の梅干し煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁（白ナ・油揚げ） 大根の浅漬け（柚子風味）	御飯 鶏肉の柚庵焼き 手作り豆腐のなめたけ和え 大根の煮物 味噌汁（はくさい・巻麩）	御飯 肉じゃが チンゲン菜としらすの [♪] 和え 味噌汁（もやし） 漬物（刻み青高菜）	御飯 鱈の南部焼き 湯豆腐 味噌汁（小松菜・巻麩） キャラブキ佃煮	御飯 ホキのムニエル タルタルソースかけ かぼちゃの含め煮 たたき胡瓜 味噌汁（キャベツ・えのき）

日付	7	8	9	10	11	12	13
朝A	御飯 えび松風焼き 味噌汁（人参・白ナ） チリメン佃煮	中華粥 野菜いため 漬物	御飯 つくね団子の照り煮 味噌汁（じゃがいも・たまご） 鯛味噌	御飯 イカ袱紗焼き 味噌汁（えのき・おつゆ麩） 漬物	御飯 ひじきの炒り煮 味噌汁（かぼちゃ） 漬物	御飯 ごぼうの柳川風 味噌汁（玉葱・人参） ふりかけ	御飯 チンゲン菜と梅焼きの煮浸し 味噌汁（油揚げ・豆腐） 種なし梅
朝B	食パン スクランブルエッグ 飲み物	チーズロール キャベツとツナのサラダ 飲み物	食パン ポトフ風 飲み物	イチゴロール ハウレン草とハムのソテー 飲み物	食パン インゲンとベーコンのソテー 飲み物 キウイフルーツ	レーズンロール スパサラダ 飲み物	食パン チンゲン菜のクリーム煮 飲み物 フルーツ（みかん缶）
昼	御飯 鯖の塩焼き ポテトサラダ 小松菜の三色煮浸し すまし汁（豆腐・わか）	キーマカレー 漬物（福神漬） ブロッコリーとレタスのサラダ フルーツミックス缶	御飯 刺身盛り合わせ ひじきと干瓢の煮物 インゲンのピリ辛和え 手作り茶碗蒸し	御飯 やきそば カリフラワーとコーンのサラダ 中華スープ（ワカメ・白ゴマ） フルーツ（りんご）	御飯 肉団子の甘辛煮 チンゲン菜とチリメンの煮浸し 胡瓜とホタテの甘酢和え 味噌汁（大根・大根葉）	御飯 肉豆腐 大根のなます 味噌汁（えのき・じゃがいも） あさりと椎茸の佃煮	天津飯風 ブロッコリーとえびのサラダ 中華スープ（春雨・ザンザイ） 杏仁豆腐（黄桃缶添え）
夕	御飯 蒸し鶏の香味ソースかけ あげまきの煮物 味噌汁（玉葱・巻麩） はくさいの浅漬け風	御飯 黄金カレイの味噌煮 土佐酢胡瓜の山かけ 割干大根の煮物 すまし汁（椎茸・のり）	御飯 だしまき卵 牛肉のしぐれ煮 味噌汁（もやし・人参） 漬物（すぐき漬）	御飯 鶏のネギ焼き はくさいと春菊のゴマ和え 桐尾煮 味噌汁（豆腐・巻麩）	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひろうすの煮物 かきたま汁（のり） フルーツ（パイン缶） 	御飯 鱈の照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し 赤だし（巻麩・もやし） プルーンの甘煮	御飯 チーズハンバーグステーキ 高野豆腐の煮物 はくさいとイカの香味和え 味噌汁（玉葱・椎茸）

【すこやか】 献立だより 平成23年11月 ◇後半◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 だしまき玉子 味噌汁(小松菜・人参) いりこ味噌	えびそばろ雑炊 はくさいと油揚げの煮浸し 漬物	御飯 大豆煮 味噌汁(おつゆ麩) チリメン昆布佃煮	御飯 インゲンと鶏の炒め煮 味噌汁(玉葱・巻麩) 漬物	御飯 もやしの炒めもの 味噌汁(じゃがいも) のり佃煮	御飯 鶏と蓮根のつくね焼き 味噌汁(チンゲン菜・人参) 漬物	御飯 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) 漬物(すぐき漬け)
朝B	食パン レンズ豆のミネストローネ ポテトサラダ 飲み物	チーズロール はくさいのスープ煮 飲み物	食パン 玉葱とハムのミニオムレツ 飲み物	イチゴロール インゲンとササミのサラダ 飲み物	食パン 野菜のスープ仕立て 飲み物 フルーツ(パイン缶)	レーズンロール 大豆サラダ 飲み物	食パン ポテトサラダ キャベツとトマトのスープ仕立て 飲み物
昼	御飯 ミルフィーユ味噌カツ 切干大根 胡瓜とワカメの土佐酢和え すまし汁(ソーメン・花麩)	炊き込みご飯 ソイの焼き浸し ハウレン草の豆乳和え たたき牛蒡 すまし汁(もみじ麩・トコ昆布)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしとツナのナムル 味噌汁(キャベツ・花麩) フルーツ(びわ缶)	御飯 鯖の生姜煮 パンサンスー 夫婦焼き 味噌汁(かぼちゃ・ワカ)	御飯 油淋鶏(ユーリンチー) 卵の花 ハウレン草の練りゴマ和え 味噌汁(アサリ・玉葱)	ねぎとろ井 焼き豆腐の柚子味噌田楽 すまし汁(春菊・花麩) フルーツ(みかん缶・バナナ)	御飯 豚のくわ焼き 三色稲荷の煮物 小松菜のわさび醤油和え 味噌汁(舞茸・おつゆ麩)
夕	御飯 たらの酒蒸し 更紗あんかけ ビーフンサラダ 白ナとササミの辛子醤油和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め ひじきサラダ 味噌汁(大根・巻麩) リンゴのコンポート	御飯 ホキの香草焼き さつまいもと鶏の煮物 柚子かぶら すまし汁(えのき・豆腐)	御飯 おでん盛り合わせ ブロッコリーのサラダ 味噌汁(はくさい・油揚げ) フルーツ(黄桃缶)	御飯 ホッケの塩焼き キャベツの梅かか和え 牛蒡と揚げの炒め煮 とろろ汁	御飯 ミートローフ風(トマトソース) はくさいの辛子醤油和え 味噌汁(豆腐・巻麩) 芋わかめの炒め煮	御飯 鮭のオニオンソースかけ 大根と大根葉の金平 ブロッコリーとササミのビーフン和え 味噌汁(玉葱・人参)

日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 豆乳入りだしまき玉子 味噌汁(えのき・ワカ) 漬物	さつまいも粥 イカとアスパラの炒めもの 漬物	御飯 焼き魚(ホッケ) 味噌汁(豆腐) のり佃煮	御飯 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(もやし・巻麩) 漬物	御飯 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(えのき・おつゆ麩) 漬物	御飯 野菜炒め かきたま汁 漬物	御飯 擬製豆腐 味噌汁(ワカメ) 種なし梅
朝B	食パン インゲンとハムのソテー 飲み物 キウイフルーツ	チーズロール 野菜とベーコンのスープ仕立て 飲み物	食パン カレースープ仕立て 飲み物	イチゴロール チンゲン菜の豆乳スープ 飲み物	食パン インゲンの人参ジュレサラダ 飲み物 フルーツ(ぶどう缶)	レーズンロール キャベツとハムのソテー 飲み物 フルーツ(オレンジ)	食パン 玉葱とツナのミニオムレツ 飲み物
昼	御飯 うなぎの蒲焼き 高野豆腐の煮物 はくさいの土佐酢和え 赤だし(大根・人参)	御飯 松風焼き 湯豆腐 ハウレン草のねりゴマ和え 味噌汁(もやし・おつゆ麩)	御飯 かき揚げそば 大根サラダ(柚子ジュレ) フルーツ(西洋なし缶) 漬物(アキムサキ)	御飯 赤魚の西京焼き マセドアンサラダ キャベツとツナの蒸し煮 くず汁(かぶ・人参)	御飯 網野のばら寿司 ふるふき大根(白味噌) ミニ茶そば りんごのコンポート	御飯 酢豚 割干大根の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・玉葱) フルーツ(白桃缶)	御飯 シマガツオの和風ピカタ ビーフンサラダ はくさいと油揚げの煮浸し すまし汁(トコ昆布・花麩)
夕	御飯 鶏のはちみつ照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(白ナ・油揚げ) あんずの甘煮	御飯 鱈の塩焼き 金平牛蒡 ねぎとアサリの酢味噌和え かきたま汁	御飯 銀杏がんと炊き合わせ ミニ刺身 蓮根の炒め生酢 味噌汁(えのき・玉葱)	御飯 ちゃんこ鍋 胡瓜としらすの土佐酢和え 山椒細切り昆布佃煮 フルーツミックス缶	御飯 牛肉の和風炒め かぼちゃとガワワのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 漬物(野沢菜)	御飯 鯖の柚庵焼き ひじきと油揚げの炒り煮 ハウレン草のくるみあえ 味噌汁(さつまいも)	御飯 筑前煮 煮奴 白ナと竹輪のナムル 味噌汁(大根・巻麩)

日付	28	29	30	11月献立			
朝A	御飯 湯葉ヒロウスの煮物 味噌汁(玉葱・椎茸) ふりかけ	アサリ雑炊 ピーマンのくたくた煮 漬物	御飯 大豆煮 味噌汁(かぼちゃ・おつゆ麩) 漬物	<p>◇11月4日(昼) しっぽくうどん◇ しっぽくうどんは、吹く風が冷たくなり始める、秋口から冬にかけてのうどんの食べ方で、讃岐の冬の代表的な郷土料理です。今回は具材に椎茸の煮たの、もみじ麩、春菊を御用意しました。</p> <p>◇11月8日(昼) キーマカレー◇ ひき肉を用いて作った料理の一つ。野菜をみじん切りにしたものとおひき肉を炒め、少量の水で煮込んでカレーにします。いつものカレーと少し違ったキーマカレー、お楽しみ下さい。</p> <p>◇11月19日(昼) 焼き豆腐の柚子味噌田楽◇ 焼き豆腐には、風味が人気の「柚子味噌」を合わせてお召し上がり下さい。この時期にピッタリの柚子は、その香りが食欲をそそります。</p> <p>◇11月30日(昼) りんごの赤ワイン煮◇ 秋から冬にかけて美味しさを増すりんご。今回は赤ワインで似て、少し大人な味わいに仕上げました。</p>			
朝B	食パン チキンのトマトスープ仕立て 飲み物 マカロニサラダ	チーズロール ハウレン草とベーコンのソテー 飲み物 フルーツ(みかん缶)	食パン キャベツとツナのサラダ 飲み物				
昼	カレーライス 漬物(福神漬) ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 秋刀魚の塩焼き パンサンスー さつまいもの煮物 味噌汁(油揚げ・おつゆ麩)	五目炊き込みご飯 鮭の味噌粕焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(小松菜・花麩) リンゴの赤ワイン煮				
夕	御飯 黄金カレイの焼き浸し 卵の花 胡瓜と杉の甘酢和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 照り焼きハンバーグ はくさいとしらすのゴマ酢和え 味噌汁(豆腐・巻麩) フルーツ(西洋なし缶)	御飯 メルルーサのフライ 外付けソースかけ 胡瓜とイカの甘酢和え 昆布とじゃがいもの煮物 味噌汁(大根・油揚げ)				