



# 11月 献立一覧表

2024年11月 [高山ちどり]

				1(金)	2(土)	3(日)
朝食				◎洋定食 イエローロール しろ菜の卵炒め ツナサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 インゲンの炒め物 パイン缶 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール 白菜の中華煮 カリフラワーのサラダ 低脂肪乳
昼食				◎お一日 赤飯 鶏肉の照り煮 茶碗蒸し うまい菜の和え物 渦巻き麩のみそ汁	ごはん 豚肉の中華味噌炒め(回鍋肉) かぶのかにあんかけ ブロッコリーの中華和え 中華スープ	ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 小松菜のごま酢和え ごぼうのみそ汁
中間食				ふんわりたい焼き こしあん	やわらかおかき(うす塩)	おかしなバナナ
夕食				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの塩だれ炒め ポテトサラダ そうめんのすまし汁	ごはん ハンバーグ(ステーキス) オムレツ 野菜のクリームスープ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜とハムのマヨサラダ わかめすまし汁



# 11月 献立一覧表

2024年11月 [高山ちどり]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(水)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン ボイルウインナー パプリカサラダ 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 肉団子の煮物 みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン スナックエンドウのソテー オニオンサラダ 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 しろ菜の煮浸し フルーツカクテル缶 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ズッキーニの炒め物 トマトパンネサラダ 低脂肪乳	◎和定食 五目雑炊 イカ団子の煮物 マンゴー缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール カリフラワーのソテー スナックエンドウのサラダ 低脂肪乳
昼食	ごはん カレイの梅香煮 チンゲン菜の炒め物 大根の浅漬け さつま芋のみそ汁	親子丼 コロッケ 人参の青のりサラダ あげのみそ汁	ごはん 豆腐と豚肉の和風あん ☆かぼちゃのいとこ煮 インゲンのマヨ醤油和え 大根のみそ汁	☆ゆかりごはん あじの蒲焼き 金平ごぼう チンゲン菜のおかか和え 花麩のみそ汁	ごはん 豚肉の五目炒め ふろふき大根 胡瓜の酢の物 そうめんのすまし汁	◎Aメニュー タンドリーチキン ◎Bメニュー たらのムニエル・ハニーマスタードソース ◎共通料理◎ ごはん さつま芋のクリーム煮 コーンサラダ かぶのスープ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 和風スパゲティー からし菜のピーナツ和え 渦巻き麩のみそ汁
中間食	グレーゼリー	しっとり饅頭(小麦)	◎手作りおやつ バナナ蒸しパン	◎焼きいもレク 焼き芋	国産やさいゼリー	巻きどら焼き(抹茶)	ミニエクレア(いちご)
夕食	ごはん 揚げ出しの盛り合わせ レンコンのそぼろ炒め ほうれん草のみそ汁	ごはん さわらの南部焼き ひじきの炒め煮 オクラの酢味噌和え そうめんのすまし汁	ごはん 白身魚の中華香り蒸し 焼き餃子 ほうれん草のナムル ☆中華スープ	ごはん 鶏じゃが ピーマンの香味炒め 春雨サラダ 白菜のすまし汁	ごはん ミックスフライ うまい菜とベーコンの和風炒め レンコンサラダ もやしのスープ	ごはん さばの煮付け 切干大根の炒め煮 小松菜とツナの塩昆布和え 豆腐のみそ汁	ごはん ほきの焼き浸し がんもの含め煮 ひじきのマヨサラダ あさりのすまし汁



# 11月 献立一覧表

2024年11月 [高山ちどり]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	◎洋定食 レストランツグ 白菜のコンソメ煮 人参のマリネ 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 しろ菜の炒め物 黄桃缶 低脂肪乳	◎洋定食 黒糖食パン スクランブルエッグ 胡瓜のドレッシング 和え 低脂肪乳	◎和定食 わかめ雑炊 茄子の中華煮 パイン缶 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スナックエンドウのカレー風味炒め スパゲティサラダ 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 カリフラワーのマスタード炒め みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール 野菜のポトフ ポテトサラダ 低脂肪乳
昼食	◎郷土料理(兵庫県) ★かつめし(ポーク) ★やたら漬け ★粕汁	ごはん あじのしょうゆ麹焼き 茄子のオイスター炒め なます とろろ昆布のすまし汁	◎Aメニュー 豚肉の塩だれ炒め ◎Bメニュー さばの竜田揚げ ◎共通料理◎ ごはん 大豆の煮物 チンゲン菜のレモン風味和え ゆばのすまし汁	ごはん 鶏肉の治部煮 竹輪の天ぷら レンコンの梅和え わかめのみそ汁	◎いいごはん 栗ごはん たらの西京焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草のごま酢和え 花麩のすまし汁	焼きそば 水餃子 三色ナムル 中華スープ	ごはん カレイの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ うまい菜のおかか和え かき玉汁
中間食	パンケーキ(メープル)	ミニエクレア(いちご)	ふんわりたい焼き こしあん	ミニエクレア	やわらかおかき(コンポータージュ)	おかしなバナナ	国産やさいぜリー
夕食	ごはん オープンオムレツ じゃが芋のバター炒め コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 麻婆豆腐 カニシューマイ 野菜の中華スープ	ごはん カレイの煮付け 炒めビーフン ブロッコリーサラダ ごぼうのみそ汁	ごはん 鮭の和風あんかけ 豆腐田楽 オクラのさっぱり和え そうめんのすまし汁	ごはん ハンバーグ(トマトクリームソース) ピーマンソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ごはん あじの山椒煮 インゲンの炒め物 ツナサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん お好み焼き チンゲン菜の煮浸し 玉ねぎのみそ汁



# 11月 献立一覧表

2024年11月 [高山ちどり]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール 茄子のケチャップ炒め スナックエンドウのサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 からし菜の炒め物 フルーツカクテル缶 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ 大豆のカレーコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 ☆ほうれん草の炒め煮 マンゴー缶 低脂肪乳	◎洋定食 黒糖食パン ピーマンのソテー マカロニサラダ 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 野菜炒め 黄桃缶 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン ポトフ風 人参サラダ 低脂肪乳
昼食	◎Aメニュー 鶏肉の柚子胡椒炒め ◎Bメニュー 白身魚の酒蒸し ◎共通料理◎ ごはん ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ あげのみそ汁	ごはん ふくさ卵 じゃが芋の含め煮 ピーマンのドレッシング和え わかめのすまし汁	けんちんうどん 金平ごぼう 小松菜の辛子和え プリン	◎Aメニュー 白身魚のレモン醤油かけ ◎面前提供 別館 出し巻き卵 ◎共通料理◎ ごはん チンゲン菜の炒り煮 春雨の和え物 そうめんのすまし汁	ポークカレー らっきよ・福神漬け 胡瓜のマリネ ヨーグルト(ブルベリーソース)	ごはん さばの南部焼き 竹輪のポン酢炒め キャベツとカニカマのサラダ 椎茸のすまし汁	ごはん 肉団子と野菜の煮物 もやしの香味炒め オクラの中華和え たまごスープ
中間食	しっとり饅頭(吹雪)	ふんわりたい焼き カスタード	巻きどら焼き(芋あん)	国産やさいゼリー	◎季節の和菓子 栗薄皮まんじゅう	◎手作りおやつ 抹茶蒸しパン	パンケーキ(黒蜜きなこ)
夕食	ごはん さばの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ 白菜の浅漬け 豆腐のすまし汁	ごはん 揚げ鶏のネギソース 大根の塩昆布和え ☆具沢山汁	ごはん たらの粕漬け焼き さつま芋の甘煮 ごま豆腐 花麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のソテー(ｽｰｷｰｽ) 炒り豆腐 かぼちゃサラダ あさりのみそ汁	ごはん たらのムニエル 明太スパソテー からし菜のゆず和え はんぺんのすまし汁	ごはん 和風オープンオムレツ 花型豆腐バーグ うまい菜のワサビ和え 麩のみそ汁	ごはん エビカツ&ホタテフライ きのこベーコンのクリーム煮 インゲンのサラダ ☆うまい菜のみそ汁



# 11月 献立一覧表

2024年11月 [高山ちどり]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
朝食	◎洋定食 食パン・いちごジャム 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 わかめ雑炊 肉団子の煮物 パイン缶 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ ほうれん草のソテー トマトパンネサラダ 低脂肪乳	◎和定食 五目雑炊 かぶの中華煮 みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール スクランブルエッグ 彩り野菜サラダ 低脂肪乳	◎和定食 芋粥 カリフラワーの炒め物 フルーツカクテル缶 低脂肪乳	
昼食	ごはん ほきの梅香焼き 麩の卵とじ ほうれん草のおかか和え あげのみそ汁	◎季節のお料理 おかかとう塩昆布の混ぜご飯 大根と豚バラの味噌バター煮 かぼちゃと里芋の煮物 カリフラワーとブロッコリーの柚子胡椒マヨ和 粕汁 りんご羊羹	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	ごはん たらの粕煮 厚揚げとうまい菜の生姜醤油炒め ポテトサラダ かまぼこのすまし汁	◎A×ニュー さわらの焼き浸し ◎B×ニュー 豚肉のオイスターソース炒め ◎共通料理◎ ごはん 野菜つみれの煮物 インゲンのゆかり和え 里芋のみそ汁	ごはん 豚肉とがんもの煮物 炒めビーフン ひじきと水菜のサラダ かぼちゃのみそ汁	
中間食	プリン	やわらかおかき(きな粉)	ふんわりたい焼き こしあん	◎手作りおやつ ほうじ茶プリン	ミニエクレア	国産やさいぜりー	
夕食	ごはん 肉味噌豆腐 大根の煮物 インゲンのドレッシング和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん カレイのバター醤油焼き 茄子のはさみ揚げ 小松菜とハムの和え物 なめこのみそ汁	ごはん カニ玉 あんかけ シューマイ 中華スープ	ごはん コロツケ・白身フライ ブロッコリーのソテー パプリカのマリネ ☆あさりのスープ	ごはん ☆おでん 茄子の田楽 切り干し大根のかつお風味サラダ	ごはん あじの中華あんかけ 春巻き もやしナムル オクラの中華スープ	