

# 献立表 2023年11月(ケアセンター栄町)

	月	火	水	木	金	土
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
昼食			ごはん 味噌汁(小松菜) 豚肉のカレーソテー 焼き豆腐の田楽 梅なめ茸おろし フルーツみつ豆	ごはん 味噌汁(海苔、葱) 鶏肉のポン酢炒め 里芋のかに風味あん いんげんのピーナツ和え ぶどうゼリー	【文化の日】栗ごはん 豚汁 鱒の西京焼き 青梗菜の和え物 果物(洋梨缶)	ごはん 味噌汁(なめこ) バジルチキン 厚揚げえびチリソース 菜の花の海苔和え ミルクデザート(ピーチ)
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
昼食	肉うどん もやしと胡瓜のサラダ 黄桃ヨーグルト	ごはん 味噌汁(卵、にら) 赤魚の粕漬け焼き 塩麻婆豆腐 キャベツの酢醤油和え いちごゼリー	ごはん 味噌汁(ほうれん草、揚げ) ポークソテー 人参しりしり ブロッコリーフレンチ和え 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(芋) 鱒の塩麹マヨ焼き 青菜とささみのソテー 大根サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁(えのき) 鯖の生姜煮 南瓜コロッケ ほうれん草のおかか和え ぶどうゼリー	チキンカレー オニオンスープ 豆とツナのサラダ 果物(マンゴー缶)
	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
昼食	ごはん 味噌汁(青梗菜) 豚肉ときのこのガーリックソテー 里芋の柚香煮 ごぼうサラダ ブルーベリーヨーグルト	味噌ラーメン 白菜とかにかまの和え物 バニラババロア	ごはん すまし汁(はんぺん、貝割れ) 鶏肉とピーマンの中華炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(芋) 鱈の焼き浸し もやしの炒り煮 さつま芋のごま和え 果物(みかん缶)	パン(ロールパン・レーズンパン) クリームシチュー ポイルウインナー オニオンサラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(白菜) 鯖のみりん漬け焼き 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリーとツナのサラダ パインゼリー
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
昼食	ごはん わかめスープ 鰯の味噌煮 いんげんの香り炒め 南瓜サラダ 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁(卵、みつば) メンチカツ 南瓜のえびあん 白菜と春菊の二色和え ミルクデザート(バナナ)	ごはん 味噌汁(もやし、人参) 鱈のバター醤油焼き 春雨炒め 青梗菜のピーナツ和え 果物(オレンジ)	【勤労感謝の日】かつ丼 すまし汁(はんぺん、葉大根) 切干大根の煮物 小松菜ツナ和え パインヨーグルト	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 赤魚の香味蒸し ひじきの煮物 オクラのとろろ和え いちごゼリー	ごはん 味噌汁(もやし) 豚肉と葱の塩炒め 里芋とがんもの煮物 大根なます 果物(りんご缶)
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
昼食	ごはん 中華スープ(玉葱) 豚肉とザーサイの炒め物 ふわらか天 白菜のなめ茸和え 果物(洋梨缶)	ごはん 味噌汁(さつま芋) 鰯の塩焼き 青梗菜の中華炒め 玉葱の甘酢和え デザートムース(いちご)	きつねそば ブロッコリーのオーロラ和え ミニたい焼き	ごはん 味噌汁(わかめ、揚げ) 鰯のチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 カリフラワーのピクルス 果物(バナナ)	  	

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。



**COOP コープフーズ株式会社**  
SAPPORO



©ドック