



# 献立表

	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)	11/9(日)
朝	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) 里芋の含め煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) ぜんまい煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋・えのき) がんもの含め煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 卵の花炒り煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜・ブナピー) 肉じゃが 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 金平ごぼう 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯ハーフ【ちゃんぽん麺の日】 ちゃんぽん 蟹焼売 手作り杏仁豆腐	米飯【かき揚げの日】 味噌汁(切麩・わかめ) 秋野菜のかき揚げ 厚焼き玉子 手作り南瓜ババロア	米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉の蜂蜜レモン焼き 五目豆 ピーチムース	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) ポークチャップ 小松菜とエリンギのにんにく炒め 手作り白ごま豆腐	米飯【立冬】 わかめスープ 麻婆豆腐 水餃子 パイン缶	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 3色そばろ 冬瓜の煮物 イチゴムース	米飯 味噌汁(切麩・貝割れ) 鶏肉の二色天ぷら 里芋の煮物 バナナ
夕	米飯 味噌汁(玉麩・ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の煮物 オクラの和風マヨ和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鶏肉の治部煮 厚揚げのオイスター炒め 白菜の甘酢生姜和え	米飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 魚の利休焼き 角麩の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え	米飯 味噌汁(もやし・しいたけ) お麩入り卵とじ じゃが芋のたらこ炒め 大根の和え物	米飯 味噌汁(ほうれん草・舞茸) 鶏肉のウニソース焼き 大根の煮物 インゲンのマヨ和え	米飯 清汁(厚揚げ・貝割れ) 魚の金山寺味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 ピーナツ和え	米飯 中華スープ 厚揚げの味噌炒め 白菜とあさりの煮浸し カリフラワーのカニカマ和え
おやつ	手作り紅茶台湾カステラ	蒸し饅頭	カントリーマアム	ソファール	ココアワッフル	吹雪饅頭	雪の宿



立冬は、二十四節季の一つで、暦の上では冬の始まりを意味し、寒さが本格化する時期です。

立冬のころに旬を迎える食材として、梨・リンゴ・ゆず・銀杏・大根・白菜・かぼちゃなどがあげられます。

※都合により変更する場合があります

★糖尿病食の方は小鉢が変更になります