

暖暖の里 献立表



11月



(株)ミツイ フードサービス部

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)		
	鯖の味噌煮 野菜のカレー炒め ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	油麩と長葱の煮付 納豆 しば漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	厚揚げのそぼろ煮 卵焼き 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	焼きさつま揚げ 温泉卵 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミニオムレツ 白菜のおかか和え あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料		
	肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 水菜の浅漬け ご飯 清まし汁 デザート	鰯のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート	和風カレー丼 コーンサラダ 豚汁 フルーツヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁 デザート	天とじうどん 海苔巻き 柚子白菜 野菜Mixジュース		
	プリの照焼 さつま芋のごま煮 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁	焼餃子 わかめサラダ 炒飯 中華スープ デザート	カレイの煮付 ひき菜炒り 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	デミチーズハンバーグ 菜の花とツメのお浸し うぐいす豆 ご飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 薩摩揚げの煮物 春雨とわかめのサラダ ご飯 味噌汁		
朝	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)		
朝	豚バラと糸こんにの煮物 海苔佃煮 桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ブロッコリーとパセリの旨煮 筍の土佐煮 ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	はんぺんの卵とじ ひじき煮 高菜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	玉ねぎとマヨネーズの煮物 味付け海苔 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ハムエッグ マカロニサラダ パン ジャム コンソメスープ 牛乳	がんもの含め煮 納豆 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ウインナーソーテー 揚げ茄子の生姜浸し 海老みそ ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	カレイのおろし煮 小松菜の卵炒め わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 デザート	ミートローフ マッシュポテト 人参ピラフ コンソメスープ デザート	赤魚の煮付 ピーマンと竹輪のきんぴら 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート	鶏と大根の旨煮 小松菜と高野豆腐の煮物 わかめナムル ごはん 清まし汁 デザート	鯖の照焼き 茄子のミートグラタン 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート	鶏のオイマヨ和え ブロッコリーサラダ 煮豆のツメ和え ご飯 清まし汁 デザート	サーモンちらし 切干大根煮 しば漬け 味噌汁 フルーツチェ
夕	ハヤシライス ゆい草と胡桃のサラダ ワンタンスープ デザート	鯖味噌煮 茄子と豚肉のボン酢和え ひじき煮 ご飯 味噌汁	グリルチキンチリソース じゃが芋のおかか煮 カリフラワーのごま和え ご飯 清まし汁	カレイのおろし煮 長芋のなめ草和え 和風レタスサラダ ご飯 味噌汁	焼肉丼 ほうれん草のお浸し 桜漬 かき玉汁 デザート	鮭のホイル焼き 若竹煮 舞茸ご飯 味噌汁 デザート	肉じゃが もやしのごま酢和え 冷奴 ご飯 清まし汁
朝	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)		
朝	目玉焼き 鶏そぼろ 高菜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミニオムレツ 笹蒲鉾の山葵醤油和え あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	厚揚げのおろし煮 納豆 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	いんげんと油麩の煮物 ポイルドウインナー 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ツナもやし炒め 温泉卵 味付け海苔 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	里芋のツナ煮 卵焼き 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ハムエッグ ひじき煮 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	タンドリーチキン 冬瓜とがんもの煮物 ほうれん草のなめ草和え ご飯 清まし汁 デザート	秋刀魚の揚げ煮 カレー風味粉ふき芋 なます ご飯 味噌汁 デザート	他人丼 筍と高野豆腐の煮物 キャベツとパセリのスープ デザート	煮込みハルビノとツメ 南瓜サラダ ご飯 清まし汁 デザート	照焼きつくね 人参とピーマンのごま味噌炒め 若布とわかめの酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	カレイの煮付 南瓜のいとこ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 デザート	あんかけ温麺 コロッコ 胡瓜の浅漬け プリン
夕	鱈照焼 かぼちゃの煮物 雪菜のお浸し ご飯 味噌汁	すき焼き風煮 温泉卵 水菜の刻み昆布和え ご飯 清まし汁	鯖のカレー煮 卵豆腐 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	蒸し餃子野菜あん 揚げ茄子のたたき くり豆 ご飯 清まし汁	フグのたたき じゃが芋の煮物 冷奴 味噌汁	麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁 デザート	牡蠣鍋 茄子漬 五目ご飯 デザート
朝	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)		
朝	板麩の卵とじ いりこみそ らっきょう漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	バイクドエッグ ツナマカロニサラダ パン ジャム 野菜スープ 牛乳	高野豆腐の卵とじ なめこおろし 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	鯖塩焼き ほうれん草のお浸し 鯛みそ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	チキンボール煮 納豆 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	卵焼きのなめ草あん きんぴらごぼう 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	厚揚げの煮物 シラスおろし 温泉卵 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	鯖の煮付 豚大根 オクラのお浸し ご飯 味噌汁 デザート	豚丼 ポテトサラダ 粕汁 デザート	ホッケの塩焼き 厚揚げの回鍋肉風 もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート	暖暖風芋煮鍋 おにぎり 漬物 デザート	鯖の煮付 じゃが芋とパセリの黒胡椒炒め ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート	麻婆丼 小松菜の白和え けんちん汁 デザート	カレーうどん 稲荷寿司 冷奴 フルーツ牛乳
夕	チキン味噌バーグ がんもの煮付 茄子の生姜ボン酢和え ご飯 清まし汁	金目鯛の西京焼き 車麩と舞茸の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	メンチカツ フキとツナの味噌炒め なます ご飯 清まし汁	ネギトロ丼 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 デザート	肉豆腐 長芋の柚子酢和え きのこご飯 清まし汁 デザート	鯖塩焼きおろしボン酢 甘辛肉団子 桜漬 ご飯 味噌汁	鶏照焼き 雪菜の味噌炒め さつま芋の檸檬煮 ご飯 清まし汁
朝	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝	ツナ野菜炒め ポイルドウインナー あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ハムエッグ ひじき煮 梅びしお ご飯 味噌汁 ヨーグルト	豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の醤油漬け ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	竹輪と里芋の煮物 昆布佃煮 桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト			
昼	親子丼 水キムチ風白菜漬け 臭たくさん雲吞スープ デザート	白身魚のフリッター 筍のピリ辛炒め マカロニサラダ ご飯 味噌汁 デザート	里芋のミンチカレー 若布とコーンの春雨サラダ コンソメスープ ラッシー	鮭の味噌バター焼き コロッコ 野沢菜漬け ご飯 味噌汁 デザート			
夕	鱈の生姜煮 酢豚風味焼売 わかめナムル ご飯 味噌汁	麻婆茄子 エビカツ 白菜のお浸し ご飯 清まし汁	鰯のみりん焼き 高野豆腐の煮物 ゆず大根 ご飯 味噌汁	鶏のトマトクリーム煮 揚げと小松菜の煮浸し さつま芋の甘煮 ご飯 清まし汁			

