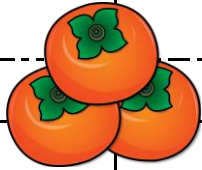


今週のメニュー

令和7年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/3	月	・ ミックスサンド	・ 白身魚のホイル焼き	
		・ ソーセージとピーマンのソテー	・ 小松菜の煮浸し	
		・ コーンサラダ	・ 柿と大根のなます	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
11/4	火	・ 豚とキャベツの塩こうじ炒め	・ 牛肉と豆腐のオイスター煮	
		・ 南瓜の煮物	・ 春巻	
		・ 漬物	・ しらたきの中華和え	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/5	水	・ ベーコンエッグ	・ ブリの竜田揚げ	
		・ もやし炒め	・ 焼きさつまあげ	
		・ 佃煮	・ 白菜の塩昆布和え	
		・ 味噌汁	・ けんちん汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/6	木	・ 梅わかめうどん	・ トンテキ	
		・ 五目巾着煮	・ ブロッコリーのカニあんかけ	
		・ 混ぜごはん	・ スパゲッティーサラダ	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
11/7	金	・ 鮭の塩焼き	・ チキンクリームシチュー	
		・ じゃがいものきんぴら	・ ちくわとしめじのカレー炒め	
		・ ほうれん草のおかか和え	・ 海藻サラダ	
		・ 味噌汁	・ ごはん	
		・ ごはん	・ ゼリー	

今週のメニュー

令和7年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/10	月	・ おにぎり(昆布・鮭)	・ 鶏天丼	
		・ 切干大根の煮物	・ 高野豆腐の煮物	
		・ 漬物	・ きのこのおろしポン酢和え	
		・ 玉子とほうれん草の味噌汁	・ すまし汁	
			・ フルーツ	
11/11	火	・ じゃがいものそぼろ煮	・ 赤魚の煮付け	
		・ ウインナーソテー	・ ごぼうの肉巻き焼き	
		・ キャベツの生姜和え	・ きゅうりの酢の物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ きのごはん	
11/12	水	・ 明太トースト	・ 豚ときくらげの玉子炒め	
		・ ツナと野菜の炒め物	・ こんにゃくの甘辛煮	
		・ グリーンサラダ	・ 油揚げとニラのごま和え	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
11/13	木	・ とろろ納豆	・ チキンソテー 和風おろしダレ	
		・ 肉団子とかぶの煮物	・ さつまいものバター炒め	
		・ いんげんの磯和え	・ 豆苗ともやしの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/14	金	・ かきたまそば	・ シーフードカレー	
		・ コロッケ	・ コンビサラダ	
		・ 白菜のサラダ	・ コンソメスープ	
		・ 混ぜごはん	・ ヨーグルト	



今週のメニュー

令和7年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/17	月	・ 蒸し鶏 ごまダレ	・ エビと豆腐の中華旨煮	
		・ えのきのバターしょうゆ炒め	・ キムチチヂミ	
		・ 漬物	・ 春雨サラダ	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/18	火	・ 焼きうどん	・ ミルフィーユカツ	
		・ しらす入り玉子焼き	・ 里芋とにんじんの煮物	
		・ かぶの梅サラダ	・ 白菜とちくわの辛子マヨ和え	
		・ わかめスープ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
11/19	水	・ 焼きししゃも	・ 鶏のねぎ塩炒め	
		・ がんもの煮物	・ れんこんもち	
		・ 焼のり	・ ちんげん菜のなめたけ和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/20	木	・ ミートオムレツ	・ ☆サバのタンドリー風	
		・ ほうれん草とコーンのソテー	・ きのことベーコンのソテー	
		・ かぼちゃのごま和え	・ レタスサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
11/21	金	・ ポトフ	・ 豚バラ大根煮	
		・ ハムサラダ	・ れんこんソテー	
		・ ロールパン	・ 小松菜とカニカマの和え物	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ ごはん	



今週のメニュー

令和7年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/24	月	・親子煮 ・ほうれん草のわさび和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・鮭の照り焼き ・じゃがいもとさつまあげの煮物 ・小松菜のお浸し ・味噌汁 ・炊き込みごはん 	※11/24は「和食の日」
11/25	火	・ホッケ焼き ・なすの煮物 ・長芋のポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん	・味噌煮込みうどん ・茶碗蒸し ・大根の浅漬け ・納豆巻き	
11/26	水	・二色丼 ・厚揚げの生姜焼き ・野沢菜のごま油炒め ・味噌汁	・八宝菜 ・揚げギョーザ ・もやしのナムル ・中華スープ ・ごはん	
11/27	木	・ツナサンド ・キャベツと玉子のソテー ・れんこんのサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・鶏のチーズパン粉焼き ☆イタリアンひじき煮 ・コールスローサラダ ・味噌汁 ・ごはん	
11/28	金	・豚の甘辛ソース焼き ・かぶの煮物 ・水菜とのりの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	・ビーフカレー ・イカフライ ・ブロッコリーサラダ ・フルーツ	