

# 夕食献立表

2024年  
11月1日～11月30日

## 行事食

23日(土) 勤労感謝の日

1日(金)

魚の南蛮  
明太子スパゲッティ  
ゴマ和え  
かき玉汁  
御飯

| 2日(土)                                   | 3日(日)                                 | 4日(月)                                | 5日(火)                           | 6日(水)                              | 7日(木)                                  |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| かに玉<br><small>ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め</small> | 鯖みりん<br><small>ブロッコリーのカレーマヨ炒め</small> | 肉じゃが<br><small>もやしとニラのチャンプルー</small> | 魚の甘酢あんかけ<br><small>里芋田楽</small> | 豚の味噌焼き<br><small>レンコンのきんぴら</small> | 牛肉と厚揚げの甘辛煮<br><small>かぼちゃのきんぴら</small> |
| マカロニサラダ                                 | 海藻サラダ                                 | 切干と菜の花のサラダ                           | ピーナッツ和え                         | ブロッコリーサラダ                          | チョレギサラダ                                |
| 中華スープ                                   | しめじの味噌汁                               | ナスの味噌汁                               | すまし汁                            | かき玉汁                               | すまし汁                                   |
| 御飯                                      | 御飯                                    | 御飯                                   | 御飯                              | 御飯                                 | 御飯                                     |

| 8日(金)    | 9日(土)     | 10日(日)      | 11日(月)   | 12日(火)        | 13日(水) |
|----------|-----------|-------------|----------|---------------|--------|
| 魚の塩麹焼き   | 鶏のこってり煮   | アジフライ       | 麻婆豆腐     | 魚のあんかけ        | ブルコギ風  |
| 高野豆腐の含め煮 | キャベツの生姜炒め | 冬瓜のカニカマあんかけ | ジャーマンポテト | ブロッコリーのオリーブ炒め | 炊き合わせ  |
| ナムル      | 大豆サラダ     | ひじきサラダ      | 桜エビの酢の物  | コールスロー        | 梅肉和え   |
| 大根の味噌汁   | ニラの味噌汁    | すまし汁        | 中華スープ    | かぼちゃの味噌汁      | 豆腐の味噌汁 |
| 御飯       | 御飯        | 御飯          | 御飯       | 御飯            | 御飯     |

| 14日(木)  | 15日(金)    | 16日(土)     | 17日(日)      | 18日(月)        | 19日(火)    |
|---------|-----------|------------|-------------|---------------|-----------|
| 豚の生姜焼き  | 魚のソテー     | 牛肉の卵とじ     | とり天         | タラのパン粉焼き      | 魚と大根の煮付け  |
| さつま芋煮   | 炒り豆腐      | ビーフン       | ナス田楽        | フキと厚揚げの炒り煮    | 糸コンのタラコ炒め |
| マカロニサラダ | しめじのポン酢和え | オクラとお豆のサラダ | 白菜のおかかじゃこ和え | さつま芋とかぼちゃのサラダ | ワカメの酢の物   |
| すまし汁    | キャベツの味噌汁  | なめこの味噌汁    | かき玉汁        | ナスの味噌汁        | 豆腐の味噌汁    |
| 御飯      | 御飯        | 御飯         | 御飯          | 御飯            | 御飯        |

| 20日(水)  | 21日(木)      | 22日(金)       | 23日(土) | 24日(日)      | 25日(月)        |
|---------|-------------|--------------|--------|-------------|---------------|
| 牛肉のおろし煮 | チキンカツ       | 魚のトマトソース     | 散らし寿司  | おでん         | 豚肉と厚揚げのカレー炒め  |
| かぼちゃ煮   | ナポリ風スパゲッティ  | ポトフ          | 天ぷら    | キャベツの甘辛味噌炒め | 人参しりしり        |
| もやし中華和え | チンゲン菜のゴマ酢和え | 切干とほうれん草のサラダ | 辛子和え   | トマトのマリネ     | ブロッコリーの梅おかか和え |
| すまし汁    | 大根の味噌汁      | かき玉汁         | お吸い物   | すまし汁        | すまし汁          |
| 御飯      | 御飯          | 御飯           | 抹茶羊羹   | 御飯          | 御飯            |

| 26日(火)   | 27日(水)     | 28日(木)    | 29日(金)      | 30日(土)          |
|----------|------------|-----------|-------------|-----------------|
| チンジャオロース | 魚の幽庵焼き     | 味噌カツ      | お好み焼き       | 瓦そば             |
| じゃこじゃが   | 肉団子のケチャップ煮 | 切干とひじきの煮物 | 高菜炒め        | ちくわの磯辺揚げ        |
| 貝柱の酢の物   | スパゲッティサラダ  | 小松菜の梅肉和え  | カリフラワーのカレー酢 | キャベツときゅうりのゴマ油揚げ |
| 中華スープ    | キャベツの味噌汁   | すまし汁      | しめじの味噌汁     | つゆ              |
| 御飯       | 御飯         | 御飯        | 御飯          | 生姜御飯            |

商品の都合により、献立が変更することがあります。  
夕食は午後7時までに召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス  
TEL 255-2005