昼食献立表

^{2025年} 11月1日~11月30日

行事食 3日(月) 文化の日

1日(土) 魚の唐揚げ イカとアスパラの炒め物 人参とワカメの酢の物 エノキの味噌汁 御飯

2日(日) 3日(月) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) チャンカツ 高定の中華炒め ジュースターのルー フリンラクーのルー フまとは 御飯 焼きます フルンの味噌汁 クカメとき高の酢の枚 すまし汁 御飯 サイベンのゆかり酢 フカとき高の酢の枚 サイトペツの味噌汁 クカメとを貼の砂め かた 御飯 ナイベンのゆかり酢 フカとき面の酢の枚 サイトペツの味噌汁 りたしの味噌汁 御飯 サイベンのゆかり酢 カリンラクーのルー 御飯 ナイベンのゆかり酢 カリンラとの味噌汁 物飯 ナイベンのゆかり酢 カリンともこの味噌汁 砂板 ナイベンのゆかり酢 砂板 ナイベンの味噌汁 砂板 サイベンの味噌汁 砂板 サイベンの味噌汁 砂板 サイベンの味噌汁 砂板 サイベンの味噌汁 砂板 サイベンの味噌汁 砂板 カリーシッカの 高菜とよりたりの味噌汁 サラダ サまし汁 かきまし汁 かきま汁 株質の味噌汁 ウル 11日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) オインレツ 日菜とツナの煮浸し オインレツ 日菜とツナの煮浸し オインのよりのま浸し 一ちまし汁 砂板 カリンクラクの酢の物 カボトリラダ カンシメスープ 日菜の味噌汁 カリンランのは酢 砂板 オインリン 日菜とび 日本の中華サラダ オまし汁 砂板 オインア・フィ 日本のいまがりままり 日本のいまなり 日本のいまで 日本のいまがりままり 日本のいまがりままり 日本のいまがりままり 日本のいまがりままり 日本のいまで 日本のいまで 日本のいまがりままり 日本のいまのいまで 日本のいまのいまで 日本のいまで 日本のいまのいまで 日本のいまのいまで 日本のいまの 日本のいまのいまで 日本のいまで 日本のいまで 日本のいまのいまで 日本のいまのいまで 日本のいまで 日本のいまで 日本のいまのいまで 日本のいまで						此以
音菜の中華炒め 袋煮 チャブチェ風 かぼちゃコロック ひじきと大豆の煮物 じゃが芋明太 カリフラワーのカレー部 源平なます 小は草の梅とろら草の柏え レタスサラダ キャベツのゆかり節 カカメと春雨の酢の物 すまし汁 ワカメの味噌汁 初飯 御飯 御飯 お飯 8日(土) 9日(日) 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) お好み焼き 魚の竜田揚げ ハンバーグ 魚の梅しそ焼き 豚肉のフマ味噌焼き オムレツ 高菜炒め 青菜と厚湯げの炒め物 げんたん煮 じゃこピーマン チリコンガン 白菜とツナの煮浸し ボトサラダ 人参のマリネ 青菜の磯和え キャペツの昆布和え カラケの酢の物 茶そばサラダ すまし汁 加飯 御飯 御飯 御飯 御飯 14日(金) 15日(土) 16日(日) 17日(月) 18日(火) 19日(水) 魚のおろし煮 鶏のケチャッブ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団・焼きで 場所 もじしの工学酢和え 大坂の外周馬が伸り 大塚の野原大ション・サラダ 事場の中華サラダ 事場の中華サラダ ものは自然 東京の映像が 御飯 御飯 カンコーの申りの ままし汁 自和え 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(2日(日)	3日(月)	4日 (火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
### 250	チキンカツ	魚の雪中蒸し	鮭フライ	ビーフカレー	鶏のハニーマスタード焼き	魚の生姜煮
すまし汁 すまし汁 ワカメの味噌汁 フルーツ寒天 もやしの味噌汁 キャベツの味噌汁 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御	青菜の中華炒め	袋煮	チャプチェ風	かぼちゃコロッケ	ひじきと大豆の煮物	じゃが芋明太
御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 8日(土) 9日(日) 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) お好み焼き 魚の竜田揚げ ハンバーグ 魚の梅しそ焼き 豚肉のゴマ味噌焼き オムレツ 高菜炒め 青菜と厚裏げの炒め物 げんちん煮 じゃこピーマン チリコンカン 白菜とツナの煮浸し ボテトサラダ 人参のマリネ 青菜の機和え キャベツの昆布和え クラゲの酢の物 茶さばサラダ すまし汁 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 14日(金) 15日(土) 16日(日) 17日(月) 18日(火) 19日(水) 魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば ひじき煮 青菜の卵炒め 天ぷら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 もやしのゴマ酢和え 大塚の馬崎井 フル すまし汁 カリフラワの日前 サーザーザラダ 香豚の中華サラダ 基めの味噌汁 東京の車職所 カル 御飯 御飯 湿むけ 東京し汁 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のチスとカラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 <td< td=""><td>カリフラワーのカレー酢</td><td>源平なます</td><td>小松菜の梅とろろ昆布和え</td><td>レタスサラダ</td><td>キャベツのゆかり酢</td><td>ワカメと春雨の酢の物</td></td<>	カリフラワーのカレー酢	源平なます	小松菜の梅とろろ昆布和え	レタスサラダ	キャベツのゆかり酢	ワカメと春雨の酢の物
8日(土) 9日(日) 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) お好か焼き 魚の竜田揚げ ハンバーグ 魚の梅しそ焼き 豚肉のゴマ味噌焼き オムレツ 高菜炒め 青菜と厚湯げの炒め物 けんちん煮 じゃこピーマン チリコンカン 白菜とツナの煮浸し ボテトサラダ 人参のマリネ 青菜の磯和え キャベツの昆布和え クラゲの酢の物 茶そばサラダ すまし汁 かき玉汁 椎茸の味噌汁 すまし汁 青菜の味噌汁 コンソメスープ 御飯 かちょうとん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば 砂じき煮 青菜の卵炒め 天ぶら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 ちゃしのゴマ酢和え 大根の砂園あかりマョサラダ 小松菜の野沢菜園 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ 女ましが 中華スープ すまし汁 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 の酢豚園 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のリテー 回鍋肉 第のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚園 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マョサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば薄け和え コ・コンのまりかがえ 白和え 白菜の味噌汁 りかメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 つり すまし汁 つりかメコーク地を開放 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯	すまし汁	すまし汁	ワカメの味噌汁	フルーツ寒天	もやしの味噌汁	キャベツの味噌汁
お好み焼き 魚の竜田揚げ ハンバーグ 魚の梅しそ焼き 豚肉のゴマ味噌焼き オムレツ 白菜と呼属げの炒め物 けんちん煮 じゃこピーマン チリコンカン 白菜とツナの煮浸し ボテトサラダ 人参のマリネ 青菜の機和え キャベツの昆布和え クラゲの酢の物 茶そばサラダ 可まし汁 かき玉汁 椎茸の味噌汁 可まし汁 可まの味噌汁 可まのより 一切り 18日 (火) 19日 (水) 魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 カルスランワーの甘酢 カルステスパゲッティ 揚げ出し豆腐 カルステスパゲッティ 揚げ出し豆腐 カルステンリウラダ 中華スープ すまし汁 日本の味噌汁 つゆ 中華スープ すまし汁 日本の味噌汁 日本の下が風 泉のが野風 泉のがサラダ 古本のよりのサラダ 古まとが見る 泉のが野風 泉のが野風 カルコンのサラダ 青葉の味噌汁 日菜の味噌汁 日菜の味噌か 日菜の味噌汁 日菜の味噌汁 日菜の中草炒め 日菜の味噌汁 日菜の味噌かめ ボテトサラダ まの味噌汁 大根の味噌汁 大根の味噌汁 大根の味噌汁 大根の味噌汁 大根の味噌汁 カルーツ 株の味噌汁 カルーダ まの味噌汁 大根の味噌汁 大根の味噌汁 カルーダ まの味噌汁 カルーダ まの味噌汁 日菜の味噌汁 日菜の味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌味噌	御飯	赤飯	御飯	御飯	御飯	御飯
高菜炒め 青菜と厚湯げの炒め物 けんちん煮 じゃこピーマン チリコンカン 白菜とツナの煮浸しポテトサラダ ずまし汁 九参のマリネ 青菜の磯和え キャベツの昆布和え クラゲの酢の物 茶そばサラダ ずまし汁 加飯 御飯 御飯 御飯 御飯 1 4日(金) 1 5日(土) 1 6日(日) 1 7日(月) 1 8日(火) 1 9日(水) 魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば かじき煮 青菜の卵炒め 天ぷら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 春内の中華サラダ 大坂の和島がかマヨサラダ 小松菜の野沢菜園 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ すまし汁 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 湿飯 湿ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き込み御飯 御飯 湿めで酢豚風 大豆の酢豚風 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え プロッコーの梅あかか知え ウコま芋の味噌汁 レンコンのサラダ 春雨の半子マヨサラダ カニカマの味噌汁 フリカスーの オリカスーの オリカスーの オリカスーの カリカスーの	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
ボテトサラダ 人参のマリネ 青菜の磯和え キャベツの昆布和え クラゲの酢の物 茶そばサラダ すまし汁 かき玉汁 椎茸の味噌汁 すまし汁 青菜の味噌汁 コンソメスープ 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御	お好み焼き	魚の竜田揚げ	ハンバーグ	魚の梅しそ焼き	豚肉のゴマ味噌焼き	オムレツ
すまし汁 かき玉汁 椎首の味噌汁 すまし汁 青菜の味噌汁 コンソメスープ 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 1 4日(金) 1 5日(土) 1 6日(日) 1 7日(月) 1 8日(火) 1 9日(水) 魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば ひじき煮 青菜の卵炒め 天ぶら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 もやしのゴマ酢和え 大根の風風おかかマョサラダ 小松菜の野沢菜園 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ 数の味噌汁 里芋の味噌汁 つゆ すまし汁 中華スープ すまし汁 御飯 御飯 脚飯 御飯 湿む間飯 2 0日(木) 2 1日(金) 2 2 日(土) 2 3日(日) 2 4日(月) 2 5日(月) 魚のリテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 レンコンのサラダ 香雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャペツのしば漬け和え プロッコリーの梅あかがれえ 白和え こつま芋の味噌汁 山めじの味噌汁 御飯 印飯 ワカメ御飯 御飯 御飯 御飯 2 6日(水) 2 7日(木) 2 8日(金) 2 9日(土) <	高菜炒め	青菜と厚揚げの炒め物	けんちん煮	じゃこピーマン	チリコンカン	白菜とツナの煮浸し
### 御飯 和飯 御飯 和飯	ポテトサラダ	人参のマリネ	青菜の磯和え	キャベツの昆布和え	クラゲの酢の物	茶そばサラダ
14日(金) 15日(土) 16日(日) 17日(月) 18日(火) 19日(水) 魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば 万じき煮 青菜の卵炒め 天ぶら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 ちやしのゴマ酢和え 大根の和風おかかマヨサラダ 小松菜の野沢菜風 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ 数の味噌汁 里芋の味噌汁 つゆ すまし汁 中華スープ すまし汁 御飯 御飯 炊き込み御飯 御飯 御飯 混ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え フロッコリーの梅おかか和え 白和えしめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 知飯 アカメ御飯 御飯 御飯	すまし汁	かき玉汁	椎茸の味噌汁	すまし汁	青菜の味噌汁	コンソメスープ
魚のおろし煮 鶏のケチャップ煮 きつねうどん 魚の西京焼き 肉団子の甘酢 焼きそば ひじき煮 青菜の卵炒め 天ぷら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 もやしのゴマ酢和え 大根の和風雨かかマョサラダ 小松菜の野沢菜風 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ 麸の味噌汁 里芋の味噌汁 つゆ すまし汁 中華スープ すまし汁 側飯 畑飯 御飯 御飯 混ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え フロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 切め 切飯 御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) コンま芋の味噌汁 チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ ナチュー エビフライ エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくれの炒め煮 おたがチンウスの下の物 ボテトサラダ 大見の中華炒め<	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ひじき煮 青菜の卵炒め 天ぶら 市松煮 明太子スパゲッティ 揚げ出し豆腐 もやしのゴマ酢和え 大根の和風おかかマヨサラダ 小松菜の野沢菜風 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ 春雨の中華サラダ 数の味噌汁 里芋の味噌汁 つゆ すまし汁 中華スープ すまし汁 御飯 御飯 炊き込み御飯 御飯 湿む御飯 混ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のサテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ素 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マョサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え プロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 7カメ御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エピフライ エピの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 ためげきとサナカニころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
もやしのゴマ酢和え 大根の和風おかかマヨサラダ 数の味噌汁 小松菜の野沢菜風 カリフラワーの甘酢 シーザーサラダ すまし汁 中華スープ すまし汁 側飯 御飯 炊き込み御飯 御飯 御飯 御飯 混ぜ御飯 カリフラワーの甘酢 カーザーフラダ すまし汁 中華スープ すまし汁 かき込み御飯 御飯 御飯 混ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え ブロッコリーの梅おかか和え 白和え さつま芋の味噌汁 のゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 ワカメ御飯 御飯 御飯 カカメスープ 白菜の味噌汁 カルメスープ おまし汁 さつま芋の味噌汁 さつま芋の味噌汁 お飯 御飯 おまし汁 おりまります カース カルメスープ カース カルメの味噌 カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・カルス・	魚のおろし煮	鶏のケチャップ煮	きつねうどん	魚の西京焼き	肉団子の甘酢	焼きそば
麩の味噌汁 里芋の味噌汁 つゆ すまし汁 中華スープ すまし汁 御飯 郷飯 郷飯 御飯 混ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 二ラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え フロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) サーンライ エビフライ エビフライ 東京の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ首の和え物 セッシチュー 東京の中華炒め 多瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ耳の時間 オクラとなめ耳の味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 菱の味噌汁	ひじき煮	青菜の卵炒め	天ぷら	市松煮	明太子スパゲッティ	揚げ出し豆腐
御飯 御飯 炊き込み御飯 御飯 御飯 湿ぜ御飯 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え ブロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 アカメ御飯 御飯 御飯 切め 御飯 御飯 カム 100円のサライ エビフライ エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 レャが写とツナの魚っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ草の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ボテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麸の味噌汁	もやしのゴマ酢和え	大根の和風おかかマヨサラダ	小松菜の野沢菜風	カリフラワーの甘酢	シーザーサラダ	春雨の中華サラダ
20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 25日(月) 魚のソテー 回鍋肉 鶏のレモン焼き 豚南蛮そば 味噌カツ 魚の酢豚風 ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 ニラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 アカメ御飯 御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 しゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	麩の味噌汁	里芋の味噌汁	つゆ	すまし汁	中華スープ	すまし汁
魚のソテー回鍋肉鶏のレモン焼き豚南蛮そば味噌カツ魚の酢豚風ナスとオクラの炒め物厚揚げのエノキ煮ニラ玉ふろふき大根人参しりしり大豆の五目煮レンコンのサラダ春雨の辛子マヨサラダカニカマの酢の物キャベツのしば漬け和えプロッコリーの梅おかか和え白和えしめじの味噌汁ワカメスープ白菜の味噌汁つゆすまし汁さつま芋の味噌汁御飯御飯切飯御飯御飯御飯26日(水)27日(木)28日(金)29日(土)30日(日)チキン南蛮ミートローフ魚のピカタシチューエビフライエビの春雨煮小松菜とちくわの炒め煮じゃが芽とツナの煮っころがし青菜の中華炒め冬瓜と油揚げの煮物オクラとなめ草の和え物もやしとハムのサラダぬた和えイカの酢の物ポテトサラダもやしの味噌汁なめこの味噌汁大根の味噌汁フルーツ麩の味噌汁	御飯	御飯	炊き込み御飯	御飯	御飯	混ぜ御飯
ナスとオクラの炒め物 厚揚げのエノキ煮 二ラ玉 ふろふき大根 人参しりしり 大豆の五目煮 レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え プロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 切かメ御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(月)
レンコンのサラダ 春雨の辛子マヨサラダ カニカマの酢の物 キャベツのしば漬け和え プロッコリーの梅おかか和え 白和え しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 ワカメ御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	魚のソテー	回鍋肉	鶏のレモン焼き	豚南蛮そば	味噌力ツ	魚の酢豚風
しめじの味噌汁 ワカメスープ 白菜の味噌汁 つゆ すまし汁 さつま芋の味噌汁 御飯 御飯 切か 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) エビフライ チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 太めこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麸の味噌汁	ナスとオクラの炒め物	厚揚げのエノキ煮	ニラ玉	ふろふき大根	人参しりしり	大豆の五目煮
御飯 御飯 切力メ御飯 御飯 御飯 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	レンコンのサラダ	春雨の辛子マヨサラダ	カニカマの酢の物	キャベツのしば漬け和え	ブロッコリーの梅おかか和え	白和え
26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 30日(日) チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	しめじの味噌汁	ワカメスープ	白菜の味噌汁	つゆ	すまし汁	さつま芋の味噌汁
チキン南蛮 ミートローフ 魚のピカタ シチュー エビフライ エビの春雨煮 小松菜とちくわの炒め煮 じゃが芽とツナの煮っころがし 青菜の中華炒め 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	御飯	御飯	御飯	ワカメ御飯	御飯	御飯
エビの春雨煮	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	
オクラとなめ茸の和え物 もやしとハムのサラダ ぬた和え イカの酢の物 ポテトサラダ もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	チキン南蛮	ミートローフ	魚のピカタ	シチュー	エビフライ	
もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	エビの春雨煮	小松菜とちくわの炒め煮	じゃが芋とツナの煮っころがし	青菜の中華炒め	冬瓜と油揚げの煮物	
もやしの味噌汁 なめこの味噌汁 大根の味噌汁 フルーツ 麩の味噌汁	オクラとなめ茸の和え物	もやしとハムのサラダ	ぬた和え	イカの酢の物	ポテトサラダ	
御飯御飯御飯出り				フルーツ	麩の味噌汁	
	御飯	御飯	御飯	ピース御飯	御飯	

商品の都合により、献立が変更することがあります。 昼食は午後2時までにお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