

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
朝	<h1>渋谷区 つばめの里・本町東</h1> <h2>令和5年 11月 献立表</h2> 			御飯 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト 白菜の和風サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 インゲンのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼				御飯 さわらの生姜煮 小松菜の煮浸し 酢味噌かけ すまし汁 フルーツ・パン缶	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ぜんまいと竹輪の煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶	≪文化の日≫ 茸と牛蒡の炊き込みご飯 サバの焼き漬し さつま芋の小倉煮 春菊と椎茸のゴマアエ すまし汁 青りんごゼリー	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 牛肉と野菜の味噌炒め モスクの酢の物 すまし汁 フルーツ・黄桃缶
おやつ				リンゴフルーチェ	あんパン	バナナパバロア	ミニたい焼き
夕				御飯 豚肉と野菜の旨煮 さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え すまし汁	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 ブロッコリーのサラダ 中華スープ	御飯 揚げ豆腐 ごぼうの炒り煮 小松菜のからし和え 味噌汁
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 ハンパンと野菜煮物 茄子のゴマ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 サツマ芋サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜と生揚げの炒め物 野菜の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜の煮物 モヤシの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 キノコの青菜和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のベーコンステーキ オクラおかかかえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツと竹輪の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 さげの粕漬焼き 車麩の煮物 菜の花とメンジのポン酢 味噌汁 フルーツ・パン缶	ハヤシライス カリフラワーのマリネ ワカメスープ ヨーグルト	≪立冬≫ 麦飯 鶏肉の水炊き鍋風 小松菜のシラス煮 とろろ 味噌汁 フルーツ・みかん	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 茄子のサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	≪健康御膳≫ 御飯 タラのムニエル キャロットス ブロッコリーのチーズ焼き 秋野菜のマリネ コンソメスープ 抹茶パバロア	御飯 麻婆豆腐 大芋芋 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の香味味噌焼き ピーマン炒め ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ・パン缶
おやつ	コーヒーロール	プチケーキ	芋ようかん	コーヒーゼリー	ピーナッツパン	マンゴープリン	いちごゼリー
夕	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 オクラのドレッシング和え 中華スープ	御飯 たらりの青のりパン粉焼き 里芋の詰め煮 なめ茸おろし 味噌汁	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	御飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 カリフラワーのフレンチサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜炒め つみれの薄くす煮 インゲンとツナのサラダ 味噌汁	御飯 さわらの中華風照り焼き 付け合せ 茄子の生姜煮 春雨サラダ 中華スープ	御飯 ぶりの煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 キュウリとカブの甘酢 味噌汁
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜の土佐和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 人参のフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 茄子の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホウレン草の煮浸し かぶのサザン のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのクルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 モヤシのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 さげの味噌煮 里芋のベーコンステーキ カリフラワーの和風和え すまし汁 フルーツ・白桃缶	≪ほととすアワー★愛知≫ 味噌カツ丼 名古屋風ナポリタン ブロッコリーの青ジソドレ すまし汁 フルーツ・柿	御飯 たらりのパン粉焼き ポテトサラダ 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	深川飯 肉じゃが 五目さんぴら 白菜のゆず和え けんちん汁 フルーツ・パン缶	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース アスパラとハムの炒め物 パンブキンサラダ すまし汁 フルーツ・和梨缶	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋とエンドウの煮物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	≪麺の日≫ 麻婆麺 蒸し餃子 シューマイのナムル フルーツ・パン缶
おやつ	黒糖まんじゅう	りんごフルーチェ	チョコパン	プチシュー	オレンジゼリー	いちごパバロア	パンケーキ
夕	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁	御飯 さわらの蒲焼き 白菜とサツマ揚げの煮浸し モヤシとワカメの酢味噌和え 味噌汁	御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 アスパラサラダ 中華スープ	御飯 あじの煮付け ひじきと大根の炒煮 卵豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	御飯 生揚げの卵とじ さんぴらごぼう 春菊のシラス和え 味噌汁	御飯 ますのチーズ焼き じゃが芋の煮物 金時煮豆 すまし汁
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	御飯 インゲンと竹輪の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め ブロッコリーのポン酢風味 ふりかけ 味噌汁 ジャョア	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 もやしのしそ風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 そぼろ炒め かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のベーコンステーキ 大根とホタテのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 オクラのおかかかえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 さげの田菜 ウインナーの野菜炒め ポン酢和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の韓国風照り焼き はんぺんのチーズ焼き 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 さわらの葱味噌焼き かぶのそぼろ煮 オクラお浸し すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・和梨缶	≪寿司イベント≫ 海老しんじょうの炊き合せ 白菜の酢の物 あおさの味噌汁 水羊羹	御飯 ポトフ さつま芋のオレンジ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 あじの蒲焼き ひじきの煮物 オクラの生姜和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶
おやつ	手作りスイートポテト	チョコプリン	ワッフル	ヨーグルトパバロア	バナナコッタ	コーヒーロール	いちごフルーチェ
夕	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 南瓜とベーコンのソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ	御飯 豆腐の中華うま煮 白菜の中華炒め チンゲン菜チクワ胡麻和え かき玉スープ	御飯 豚肉のソース焼き マカロニのトマト煮 ピキ和風サラダ コンソメスープ	御飯 たらりの卵とじ 茄子とエリンギの炒め物 キャベツの磯和え 味噌汁	御飯 豚肉のしぐれ煮 ピーマン炒め ブロッコリーの和風和え 味噌汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 にらの炒め物 春菊のわさび醤油かけ すまし汁	御飯 鶏の吹き寄せ煮 茄子とピーマン味噌炒め 大根と胡瓜の和え物 味噌汁
朝	26日	27日	28日	29日	30日		
朝	御飯 ポテトとウインナーのソテー 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め なす漬 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め ホウレン草の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ハンパンと野菜煮物 パンブキンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳		
昼	≪カレーの日≫ 根野菜カレー ミモザサラダ ミネストローネ 手作りプリン	≪麺の日≫ 和風たらこスパゲッティ 鶏肉の胡麻味噌煮 キャベツとツナの和風チヂ ワカメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 さげの味噌マヨネーズ焼き コトコトアスパラの味噌パチ炒め サツマ芋サラダ ポタージュ フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸し餃子の中華ダレ じゃが芋とツナの炒め物 ホウレン草のナムル 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏とカブの和風シチュー マカロニのトマト煮 オニオンサラダ ジャョア		
おやつ	メロンゼリー	あんパン	はちみつレモンゼリー	吹雪まんじゅう	杏仁豆腐		
夕	御飯 さわらの香味焼き 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	御飯 豆腐のステーキ肉味噌焼 れんこんさんぴら 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	御飯 鶏つくね照り焼き 切干大根の胡麻炒め かぶの甘酢漬 すまし汁	御飯 ますの黄身焼き 春菊のゴマ味噌和え かぶの煮物 味噌汁	御飯 豚肉のくわ焼き 白菜とサツマ揚げの煮物 インゲンの辛子和え すまし汁	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。	