



# 奉優の家11月の献立



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月01日(水)	11月02日(木)	11月03日(金)	11月04日(土)	11月05日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 和風チキンオムレツ そばろ大根の炒り煮 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろかけ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんと煮物 白菜のゆかり和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) ぶりの照り焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	🍷ハロウィン🍷 海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) 焼き栗コロッケ かぼちゃプリン	赤飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 白菜のゆず和え	御飯 コーンポタージュ 白身魚のタルタル焼き ハムともやしのソテー きなこムース	★みかんの日★ キーマカレー コールスローサラダ フルーツ(みかん)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根葉) たらの揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め 浅漬(大根)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ ぶどうゼリー
夕	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの和風和え コンポート(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 もやしのおかか和え もろみみそ	御飯 赤魚のおろし煮 れんこんきんぴら フゲン菜の青じそ和え コンポート(りんご)	御飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え 納豆	御飯 白身魚の香味焼き 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 たいみそ	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン フゲン菜のナムル ザーサイ	御飯 白身魚のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1440kcal 食塩相当 6.4g	エネルギー 1491kcal 食塩相当 7.8g	エネルギー 1577kcal 食塩相当 7.7g	エネルギー 1557kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1576kcal 食塩相当 6.8g	エネルギー 1469kcal 食塩相当 7.6g	エネルギー 1498kcal 食塩相当 6.4g
	11月06日(月)	11月07日(火)	11月08日(水)	11月09日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 かぶの煮物 しば漬け 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) はんぺんの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(青菜・若布) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	高菜チャーハン 中華かき玉汁 かにしゅうまい 春雨サラダ	海鮮タンメン 焼餃子 いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(パセリ・コーン) 煮込みハンバーグ ミモザサラダ チョコムース	御飯 お吸物(豆腐・大根の葉) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 香の物(しその実漬)	🍷チーズの日🍷 御飯/コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) マカロニグラタン いんげんのごま和え レアチーズ風ムース	御飯 みそ汁(うずまき麩・カワレ) ぶりの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬)
夕	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 きゃらぶき フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 金目鯛の煮付け かぼちゃの甘煮 金山寺みそ	御飯 鶏肉の玉葱ソース フゲン菜の煮浸し ひじきの煮物 コンポート(パイナップル)	御飯 たらのしそ塩麹焼き なすのみそ炒め もやしのサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) チキンカツ ブロッコリーのマヨサラダ 納豆	御飯 さばの山椒煮 れんこんきんぴら ほうれん草の磯和え ゆずみそ	御飯 ふくさ焼き フゲン菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ(カツオ)
一日合計	エネルギー 1469kcal 食塩相当 5.2g	エネルギー 1445kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1475kcal 食塩相当 7g	エネルギー 1399kcal 食塩相当 7.7g	エネルギー 1526kcal 食塩相当 7.2g	エネルギー 1457kcal 食塩相当 7.4g	エネルギー 1530kcal 食塩相当 7.6g
	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)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 和風包み焼き 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(フゲン菜・うずまき麩) だし巻きたまご 大根の柚子風味和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳	卵雑炊 炒り豆腐 つば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳
昼	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) アジの蒲焼き れんこんきんぴら もやしの和え物	サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー マスカットゼリー	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ コールスローサラダ うぐいす豆	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和え物	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 抹茶ゼリー	御飯 お吸物(はんぺん・カワレ) 松風焼き 里芋の煮物 かつおおかか	郷土料理*和歌山県 生姜そぼろ御飯 僧兵汁 赤魚の梅味噌焼き すろっぽ/梅ゼリー
夕	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え コンポート(黄桃)	麦ご飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 白身魚のマヨネーズ焼き いんげんのくるみ和え 長芋とろろ	御飯 豚肉の炒め物 小松菜の煮浸し 香の物(千切沢庵) コンポート(みかん)	御飯 えびかつ ひじきの煮物 白菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ たいみそ	御飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ 納豆	御飯 豚肉のんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 香の物(きゅうり漬) フルーツ(オレンジ)
一日合計	エネルギー 1400kcal 食塩相当 6.2g	エネルギー 1496kcal 食塩相当 6.4g	エネルギー 1454kcal 食塩相当 6.8g	エネルギー 1418kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1574kcal 食塩相当 7g	エネルギー 1466kcal 食塩相当 7.5g	エネルギー 1488kcal 食塩相当 7.4g
	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)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝	キャラット食パン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんと煮物 フゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) ミートボール しろなとさつま揚げの煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 肉詰めいなりの煮物 大根のごま醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・ねぎ) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティサラダ コンポート(黄桃)	きつねそば 揚げだし豆腐 パイナップルゼリー	御飯 みそ汁(卵・カワレ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 もやしの和え物	🌟☆労働感謝の日☆ 【お刺身御膳】 御飯/みそ汁(さつま芋・葱) 刺身(ブリ・まぐろ・サーモン) 茶碗蒸し/白菜の塩昆布和え	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛肉のしぐれ煮 あさりとフゲン菜の炒め物 きゃらぶき	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ふりかけ(野菜)	中華飯 中華スープ(冬瓜・大根の葉) 季節の果物
夕	御飯 お吸物(豆腐・大根の葉) 白身魚のおろし煮 フゲン菜の和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 とんかつ あさりとかリフラワーのコンソメ煮 浅漬(きゅうり) フルーツ(バナナ)	御飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 納豆	御飯 回鍋肉 かにしゅうまい 春雨サラダ コンポート(みかん)	十五穀米 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え うずらの豆	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ 金山寺みそ	御飯 かれないの煮付け ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ(たらこ)
一日合計	エネルギー 1600kcal 食塩相当 9.8g	エネルギー 1433kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1565kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1419kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1467kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1518kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1416kcal 食塩相当 7.1g
	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝	食パン コンソメ煮 さつま芋サラダ リンゴジュース	卵雑炊 魚肉ソースとピーマンの炒め煮 しば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角豆の含め煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 野菜ジュース			
昼	豆ご飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚の照り焼き 肉じゃが 浅漬(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・カワレ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ デザート	チキンカレー フレンチサラダ ジョア(マスカット)			
夕	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 金時豆	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ 納豆	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら 三色和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し コンポート(黄桃) ふりかけ(たまご)			
一日合計	エネルギー 1516kcal 食塩相当 6.6g	エネルギー 1466kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1588kcal 食塩相当 7.4g	エネルギー 1522kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー kcal 食塩相当 g	エネルギー kcal 食塩相当 g	エネルギー kcal 食塩相当 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。  
※国内産のお米を使用しております。  
※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。