11月 献立表 No. 1

	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	パン 照り焼き風肉団子 カルシウムミルク	ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 サラダ 中華スープ	ゼリー	ごはん ホッケのたれ焼き そぼろ煮 味噌汁 フルーツ缶
2 (月)	パン オムレツ マスカットジュース	ごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 和え物 清汁
3 (火)	パン ボロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん ホキのソテー 里芋の煮物 たらこマヨサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 寄せ鍋 蓮根金平 漬物
4 (水)	パン だし巻き卵 アップルジュース	ごはん ハンバーグ キャベツとツナのソテー 大葉ドレサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞｰｼｳｽの生姜煮 白菜のとろみ炒め 和え物 豚汁
5 (木)	パン チキンナゲット カルシウムミルク	助六 煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根 味噌汁 のり佃煮

11月 献立表 No. 2

	朝食	昼食	おやつ	夕食
6 (金)	パン ハムチーズピカタ カルシウムミルク	特製キーマカレー 漬物 香味ドレサラダ フルーツ缶	ゼリー	ごはん 鰆の柚庵焼き 豚の炒め煮 白菜の白ごま和え 味噌汁
7 (土)	パン 筑前煮 ぶどうジュース	ごはん メルルーサの煮付け 扁魚の袱紗焼き パンパンドレサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん ポークチャップ 煮物 奴豆腐 味噌汁
8 (日)	パン オムレツ カルシウムミルク	ごはん 鯖の味噌煮 豚の和風炒め 和え物 とろろ汁	ゼリー	ごはん 蒸し鶏 炒め物 スパサラダ 味噌汁
9 (月)	パン トマトスープ仕立て カルシウムミルク	握り寿司 天ぷら 切干大根の煮物 サラダ 清汁	ゼリー	ごはん 鰤の香味焼き 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ缶
10 (火)	パン 大豆ハンバーグ カルシウムミルク	ねぎとろ丼 特製松風焼き 和え物 茶碗蒸し	ゼリー	ごはん 鶏の塩焼き 煮豆 胡麻ドレサラダ 味噌汁

11月 献立表 No. 3

	朝食	昼食	おやつ	夕食
11 (水)	パン 玉子焼き コーヒー牛乳	ごはん 赤魚の山椒焼き キャベツの浅利の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん とんかつ 金平牛蒡 味噌汁 胡瓜の浅漬け風
12 (木)	パン ソテー アップルジュース	ごはん 合鴨スライス 大豆煮 パンパンドレサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根と豚のとろみ炒め キャベツの土佐酢和え 清汁
13 (金)	パン だし巻き カルシウムミルク	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野のサイコロ煮 和え物 味噌汁	ゼリー	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 香味ドレサラダ 清汁
14 (土)	パン そぼろ煮 カルシウムミルク	ごはん ホキのピカタ ソテー バジルドレサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 肉団子 煮物 和え物 味噌汁
15 (日)	パン 千草焼き カルシウムミルク	ごはん 豚の香味炒め 三色稲荷の煮物 和え物 味噌汁	ゼリー	ごはん アプラガレイのグリル 煮物 味噌汁 ミルク寒天

11月 献立表 No. 4

	朝食	昼食	おやつ	夕食
16 (月)	パン 中華風だし巻き カルシウムミルク	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 牛蒡と揚げの炒め煮 山芋とろろ 味噌汁	ゼリー	ごはん クリームチキン ベーコンと枝豆のソテー コールスロー 味噌汁
17 (火)	パン 鶏つみれの煮物 飲むヨーグルト	ごはん メンチカツとエビフライ ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 鰤の山椒煮 白菜のトロミ炒め 洋風お浸し 味噌汁
18 (水)	パン ソテー カルシウムミルク	親子丼 大豆煮 和風ドレサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞｰｼｳｽの味噌煮 扁魚の袱紗焼き スパゲティサラダ 清汁
19 (木)	パン ミートオムレツ カルシウムミルク	ごはん 鰆の煮付け 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 豚の生姜炒め かにシューマイ 和え物 味噌汁
20 (金)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	炊き込みご飯 鮭の若狭焼き そぼろ煮 和え物 味噌汁	ゼリー	ごはん ハンバーグ 切干大根 香味ドレ和え 味噌汁

11月 献立表 No. 5

	朝食	昼食	おやつ	夕食
21 (土)	パン ほうれん草のソテー カルシウムミルク	ポークカレー 漬物 キャベツのマリネ フルーツ缶	ゼリー	ごはん おでん パンパンドレサラダ 高菜炒め
22 (日)	パン スクランブルエッグ ももジュース	ごはん ホキの唐揚げ 炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 鶏の柚子風味グリル 卯の花 味噌汁 ヨーグルト
23 (月)	パン ボロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん お好み焼き 煮物 お浸し 味噌汁	ゼリー	ごはん 秋刀魚の生姜煮 大根の肉金平 玉子どうふ 味噌汁
24 (火)	パン カレースープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 赤魚の魚田 牛蒡と豚の炒り煮 清汁 杏仁豆腐	ゼリー	ごはん 鶏のマリネソース焼き もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁
25 (水)	パン 白身魚のつみれ アップルジュース	焼きうどん ミニオムレツ スローサラダ スープ	ゼリー	ごはん 鯖の南部焼き 奴豆腐 ピーナッツドレサラダ 味噌汁

11月 献立表 No. 6

	朝食	昼食	おやつ	夕食
26 (木)	パン かに玉 ぶどうジュース	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 豚の和風炒め 胡瓜のごま酢 味噌汁	ゼリー	ごはん 蒸し鶏 大豆煮 サラダ 味噌汁
27 (金)	パン オムレツ カルシウムミルク	特製ビビンバ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 鰤の照り焼き ひじきの炒め煮 パンパンドレサラダ 味噌汁
28 (土)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 鶏の唐揚げ 大根と豚の煮物 味噌汁 漬物	ゼリー	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞｰｼｳｽの煮付け 炒め物 たらこマヨサラダ 味噌汁
29 (日)	パン チキンピカタ カルシウムミルク	ごはん メルルーサの山椒煮 蓮根の炒め生酢 スパサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 豚の塩だれ炒め 扁魚の袱紗焼き 味噌汁 フルーツ缶
30 (月)	パン トマトスープ仕立て カルシウムミルク	～駅弁シリーズ～ 八戸小唄寿司 （青森県：八戸駅） 煮物・えびシューマイ 南瓜サラダ・りんご・味噌汁	ゼリー	ごはん 鶏のやわらか煮 炒め物 香味ドレサラダ 味噌汁