

2022年11月献立（11/01～11/12）							
			火	水	木	金	土
			令和04年11月01日(火)	令和04年11月02日(水)	令和04年11月03日(木)	令和04年11月04日(金)	令和04年11月05日(土)
朝			御飯 野菜炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろあん ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳
昼			御飯 焼き肉 ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・大根葉) うずら豆	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶(黄桃)	<行事食 秋の味覚> 栗ご飯 鮭のみそマヨ焼 なすの含め煮 キャベツと酢のわさび和え お吸物(素麺・貝割れ) 	麦ご飯 ささみチーズフライ&カリソウ ごぼうの甘辛炒め みそ汁(かぼちゃ・大根葉) うぐいす豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・キャベツ)
おやつ			おやつ(あんぱん)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(おはぎ)	おやつ(スノーケーキ)
夕			麦ご飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 白菜の磯風味和え みそ汁(豆腐・絹さや)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き 大豆と昆布の炒り煮 いんげんのごま和え お吸物(てまり麩・ねぎ)	御飯 めばるのしそ塩麹焼き かぶのくず煮 青菜のポン酢和え みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 茹で豚の香味ソースかけ 焼きビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ(きくらげ・白菜)	麦ご飯 あじの漬け焼き かぶの煮物 二色和え みそ汁(わかめ・おつゆ麩)
	令和04年11月06日(日)	令和04年11月07日(月)	令和04年11月08日(火)	令和04年11月09日(水)	令和04年11月10日(木)	令和04年11月11日(金)	令和04年11月12日(土)
朝	御飯 納豆 ちくわと大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 花野菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 大根と厚揚げの煮物 青菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 じゃが芋とツナの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 ウィンナーとかぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと大根の炒り煮 いんげんの梅マヨ和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(青菜・えのき) ふりかけ(しそ)	御飯 プルコギ かに焼売 中華スープ(卵・きくらげ) フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 あじの蒲焼き れんこんの炒り煮 めかぶ みそ汁(白菜・油揚げ)	ポークカレー 春雨の炒め物 ミモザサラダ マスカットゼリー	麦ご飯 たらのごぼうのつけ焼き かぶの土佐煮 小松菜のごま和え みそ汁(玉葱・かぶの葉)	赤飯 ぶりの柚庵焼き 冬瓜のとろみ煮 紅白なます お吸い物(てまり麩・みつば) 	御飯 豚肉のポン酢炒め 青菜のチーズ和え みそ汁(白菜・葱) フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	おやつ(そば饅頭)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(クリームパン)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(和のパンケーキきなこ黒蜜)	おやつ(クッキー)	おやつ(いちごゼリー)
夕	御飯 親子煮 じゃことピーマンの炒め物 小松菜の和え物 みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)	麦ご飯 白身魚のたらこマヨ焼き かぼちゃの煮物 しろなのわさび和え みそ汁(つみれ・油揚げ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ イカと青梗菜の煮浸し もやしの和え物 みそ汁(豆腐・大根葉)	麦ご飯 白身魚の七味焼き なすの味噌炒め キャベツと大葉の酢の物 みそ汁(ほうれん草・人参)	御飯 チキンカツ ベーコンとマカロニのケチャップリテー 花野菜のマヨネーズサラダ みそ汁(しろな・若布)	御飯 ふくさ焼き 青梗菜の炒め物 キャベツとしらすの生姜和え みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)	麦ご飯 さばの山椒煮 さといもの煮っころがし もやしと春菊の和え物 みそ汁(とろろ昆布・うずまき麩)

2022年11月献立（11/13～11/26）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年11月13日(日)	令和04年11月14日(月)	令和04年11月15日(火)	令和04年11月16日(水)	令和04年11月17日(木)	令和04年11月18日(金)	令和04年11月19日(土)
朝	御飯 豆腐野菜ハバ`-グ`の和風あんかけ カリフラワーのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯風味和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール 大根の和風サラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜の錦糸和え カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツの和風あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳
昼	けんちんあんかけうどん しゅうまい 青菜とツナの和え物 ぶどうゼリー	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁(大根・大根葉) こんぶ豆	御飯 ささみﾌﾗｲ&ｲｶﾘｼ 小松菜の煮浸し みそ汁(卵・葱) フルーツ（う・フランス） 	三色丼 なすの煮びたし ほうれん草のごま和え お吸い物（しいたけ・わかめ）	麦ご飯 さばの味噌煮 れんこんきんぴら お吸物(素麺・大根葉) 小豆ホイップ抹茶ゼリー	御飯 白身魚フライ えびとほうれん草の炒め物 豆のヘルシーサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ（玉葱・人参）	麦ご飯 ひらすのマヨコーン焼き 大根とさつま揚げの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) ふりかけ（たまご）
おやつ	おやつ（吹雪饅頭）	おやつ（レモンケーキ）	おやつ（プリン）	おやつ（チョコパン）	おやつ（きみしぐれ）	おやつ（スイスロールいちご）	おやつ（フルーチェみかん）
夕	麦ご飯 鶏肉のみそチーズ焼き さつま芋の煮物 なすの和風和え みそ汁(玉葱・かぶの葉)	御飯 ポテトグラタン ほうれん草ときのこのソテー 花野菜のわさびﾏﾐ和え ｺﾝｽｰﾌﾟ（白菜・人参）	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 焼きぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ（玉葱・きくらげ）	麦ご飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 しろなのからし和え みそ汁(冬瓜・うずまき麴)	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 ｺﾝｽｰﾌﾟ（かぼちゃ・きぬさや	麦ご飯 松風焼き 里芋の煮物 もやしの香味和え みそ汁(畑菜・おつゆ麴)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(玉葱・しめじ)

	令和04年11月20日(日)	令和04年11月21日(月)	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)
朝	雑炊 松風焼き カルシウム牛乳	御飯 納豆 とりつくね カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 ひじきの煮物 大根のごま醤油和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ コールスローサラダ カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と大根の治部煮 春菊の和え物 カルシウム牛乳
昼	ココイチ特製カレー コールスロ・ パインゼリ・ 	麦ご飯 さわらのバター醤油焼き かぶとあさりの含め煮 みそ汁(大根・大根葉) ふりかけ（かつお）	御飯 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 みそ汁(卵・貝割れ) うずら豆	たぬきそば エビ焼売 三色なます オレンジゼリー	御飯 鶏肉のはちみつ焼き れんこんきんぴら みそ汁(うずまき麴・しめじ) フルーツ缶（みかん）	＜郷土料理 山梨県＞ ソースカツ丼 ポテトサラダ お吸物（てまり麴・みつば） フルーツ缶（カクテル） 	御飯 白身魚のトマトソースかけ ジャーマンポテト 花野菜サラダ コンソメスープ(玉葱・畑菜)
おやつ	おやつ（クッキー）	おやつ（ようかん紫芋）	おやつ（カスタードケーキ）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（和のパンケーキ抹茶）	おやつ（フルーチェりんご）	おやつ（青りんごゼリー）
夕	天津飯 えび焼売 小松菜のおかかチーズ和え 中華スープ(きくらげ・白菜)	御飯 とんかつ 高野豆腐の煮物 キャベツの生姜和え みそ汁(もやし・人参)	麦ご飯 めばるの生姜煮 豚肉と大根の炒め煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・うずまき麴)	御飯 回鍋肉 春巻き 春雨サラダ 中華スープ（卵・ねぎ）	御飯 メンチカツ 青梗菜の炒め物 しろなのわさびﾏﾐ和え みそ汁(豆腐・大根葉)	麦ご飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のしその実和え みそ汁(じゃが芋・うまい菜)	麦ご飯 鶏肉のしそ塩麴焼き なすとピーマンの味噌炒め 切干大根の松前漬け風 お吸物（うずまき麴・わかめ）

2022年11月献立（11/27～11/30）					
	日	月	火	水	
	令和04年11月27日(日)	令和04年11月28日(月)	令和04年11月29日(火)	令和04年11月30日(水)	
朝	御飯 オムレツ なすの和風サラダ カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージ とピーマンの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とお魚豆腐揚げの含め煮 白菜とかまぼこの和え物 カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜の生姜和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 大豆と金時豆の甘煮	御飯 メヌケの照り焼き 肉じゃが みそ汁(おつゆ麴・わかめ) ふりかけ(しそ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ えびしゅうまい 中華スープ(卵・貝割れ) フルーツ缶(パイン)	御飯 チキンチャップ マカロニサラダ コンソメスープ(畑菜・エリンギ) ヨーグルトムース	
おやつ	おやつ(和風きなこプリン)	おやつ(焼きドーナツチョコ)	おやつ(メロンゼリー)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	
タ	麦ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(えのき・水菜)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(うまい菜・しいたけ)	御飯 たらの西京焼き れんこんきんぴら 青菜のおかか和え お吸物(豆腐・みつば)	麦ご飯 めぬけのごま照り焼き なすのみそ炒め 青梗菜のゆず風味和え みそ汁(かぶ・葱)	

