今週の献立　　令和8年11月16日～11月22日

	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん えのき茸のみそ汁 金平ごぼう 漬物 牛乳	ごはん 大根のみそ汁 キャベツと天ぷらの煮物 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 里芋のみそ汁 もやしのカレーソテー 海苔か果物 牛乳	ごはん 麩のみそ汁 大根の田舎煮 漬物 牛乳	ごはん 南瓜のみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはん 茄子のみそ汁 糸こんにゃくの金平 漬物 牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 大豆の五目煮 漬物 牛乳
昼	おにぎり 焼きそば ベークドエッグ ミルミル	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ つぼ漬け ヤクルト80	麦ごはん 魚のグリンソースかけ 里芋サラダ 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 枝豆 ジョア	麦ごはん 魚の胡麻風味焼き 柿の白和え 清し汁 パイン缶	麦ごはん 煮魚　付白菜 炒り豆腐 とろろ汁 黄桃缶	ごはんかパン選択 オムレツ さつまいものサラダ クリームスープ 青りんごゼリー
夕	麦ごはん 魚の梅煮 レタスとツナのみそサラダ 清し汁	麦ごはん 魚のレモンペッパー焼き 長芋とちくわのオクラ和え マロンババロア	麦ごはん オランダ焼き アスパラのじゃこ和え ピーチゼリー	麦ごはん 魚の照り焼き 卵豆腐 甘夏と野菜のあまず和え	【ごちそうの日】 ちらし寿司 とり天 刺身 石狩汁 みかんゼリー	麦ごはん キャベツと油揚げの炒め物 じゃがいもと桜エビの煮物 昆布とちくわの煮物	麦ごはん カレイの甘酢あん 南瓜としめじの炒め物 人参の明太和え

栄養士より

11/20の夕食のとり天は前日に鶏のむね身をそぎ切りにして塩麹につけて下味をつけたものを天ぷらします。
塩麹につけることにより柔らかく仕上がります。



栄養士
鷲崎由希子