

# 令和4年11月の献立

# 献立表

月曜日 14・28				火曜日 1・29				水曜日 2・16・30				木曜日 17				金曜日 4・18				土曜日 5・19			
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期	
つぶし粥	米	【中期】和風雑炊 【後期】和風丼	米 絹豆腐 玉葱 人参 ほうれん草	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】リゾット 【後期】ハヤシライス	米 鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ (後期)	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草
豆腐 ペースト	絹豆腐	白菜の 和え物	白菜 胡瓜	白身魚 ペースト	白身魚	白身魚の 野菜煮	白身魚 ブロッコリー 玉葱	ささみ ペースト	ささみ	胡瓜の サラダ	胡瓜 人参	白身魚 ペースト	白身魚	白身魚の 煮物	白身魚 里芋 人参	ささみ ペースト	ささみ	ささみの 野菜煮	ささみ もやし 人参	豆腐 ペースト	絹豆腐	オレンジ	
白菜 ペースト	白菜	野菜 スープ	もやし 人参	ブロッコリー ペースト	ブロッコリー	もやしの サラダ	もやし キャベツ	胡瓜 ペースト	胡瓜			小松菜 ペースト	小松菜	大根の 和え物	大根 人参	人参 ペースト	人参	ほうれん草の 和え物	ほうれん草 玉葱	ほうれん草 ペースト	ほうれん草		
★ 人参ケーキ		人参 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 (後期)		【中期】 ★ きなこおじや 【後期】 ★ きなこおにぎり	米 きな粉			★ りんごの コンポート	りんご			★ ほうれん草 蒸しパン		ほうれん草 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 (後期)				ビスケット				せんべい	
7・21				8・22				9				10・24				11・25				26			
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	うどん ささみ 人参 ほうれん草
ささみ ペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ 人参 玉葱	豆腐 ペースト	絹豆腐	豆腐の くたくた煮	絹豆腐 じゃが芋 白菜	白身魚 ペースト	白身魚	白身魚の 野菜煮	白身魚 小松菜 人参	ささみ ペースト	ささみ	ささみの 野菜煮	ささみ ほうれん草 玉葱	豆腐 ペースト	絹豆腐	豆腐の 野菜煮	絹豆腐 じゃが芋 もやし	ささみ ペースト	ささみ	バナナ	
キャベツ ペースト	キャベツ	ポテトサラダ	じゃが芋 胡瓜	じゃが芋 ペースト	じゃが芋	キャベツの 和え物	キャベツ 人参	小松菜 ペースト	小松菜	かぶの 和え物	かぶ 人参	大根 ペースト	大根	大根の サラダ	大根 ぎゅうり	ほうれん草 ペースト	ほうれん草	小松菜の 和え物	小松菜 人参	人参 ペースト	人参		
		野菜 スープ	キャベツ 人参			【中期】 野菜汁 【後期】 味噌汁	パプリカ 玉葱 味噌 (後期)			野菜汁	玉葱 ほうれん草			【中期】 野菜汁 【後期】 味噌汁	人参 じゃが芋 味噌 (後期)			野菜汁	ほうれん草 かぶ				
バナナ				★ さつま芋スティック	さつま芋	【中期】 ★ 野菜おじや 【後期】 ★ おかかおにぎり	米 人参 玉葱			【中期】 ★ パン粥 【後期】 ★ プレーンパン	米 人参 玉葱			【中期】 ★ パン粥 【後期】 ★ プレーンパン	強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト	★ オレンジ ゼリー		オレンジ 粉寒天 三温糖 (後期)				ウエハース	

※献立は都合により変更する場合があります。  
※★マークは手作りおやつです。

※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。  
※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいきます。

### 【11月15日(火)お誕生感謝会】

【初期】・つぶし粥…米 ・ささみペースト…ささみ ・人参ペースト…人参

【中期】・お粥…米 【後期】・軟飯…米  
・ささみの野菜煮…ささみ、ピーマン、人参  
・キャベツのサラダ…キャベツ、人参  
・野菜スープ…もやし、玉葱

### おやつ

・★スイートポテトケーキ…さつま芋、小麦粉、塩、ベーキングパウダー、三温糖(後期)

### ★11月 旬の食材★

小松菜 ほうれん草 かぶ 蓮根

大根 しめじ えのき 鮭 りんご さつま芋

