

22/11/ 1(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁キャベツ 煮浸し 漬け物 牛乳	22/11/ 2(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 ピーマンとじゃこ炒り煮 漬け物 牛乳	22/11/ 3(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁わかめ 山路椀 ふりかけ(のり) 牛乳	22/11/ 4(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁大根 ふわふわエッグ 漬け物 牛乳	22/11/ 5(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 材黒糖ロール/バターロール かぼちゃスープ チーズ入りキャベツサラダ カフェオーレ	22/11/ 6(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 チンゲン菜の卵とじ 味付けのり 牛乳	22/11/ 7(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁麩 大根とちくわ煮物 漬け物 牛乳
22/11/ 1(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のから揚げ五目あんかけ ◎ 高野豆腐含め煮 南瓜サラダ 清汁梅とろろ昆布	22/11/ 2(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 ハヤシライス 盛り合わせサラダ1 プリンアラモード (ソース) カaramelソース	22/11/ 3(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 五目中華そば ゆかりご飯 シュウマイ フルーツサラダ	22/11/ 4(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鮭の幽わん焼き (付) ドレッシングかけ 鶏肉と野菜炒り煮 味噌マヨネーズ フルーツ(缶缶)	22/11/ 5(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 ロールキャベツ 南瓜の含め煮 シーフードサラダ 豆腐のスープ	22/11/ 6(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 あじのみりん焼き (付) 和えもの シュウマイ カリフラワーレモン和え フルーツ(バナナ)	22/11/ 7(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ ゆかり和え 清汁まいたけ フルーツヨーグルトかけ
22/11/ 1(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 スペイン風オムレツ (付) ゆで野菜 大根のべっこう煮 ごま酢和え	22/11/ 2(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚煮付け (付) 花人参 いも天 ひじきビタミンサラダ 豚汁	22/11/ 3(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚フライ外付け (ソース) タルタルソース (付) キャベツ 野菜の旨煮 春雨の中華和え 清汁なると	22/11/ 4(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 豚肉とキノコの和風チャーハン ほうれん草のナムル 華風卵スープ さつま芋ムース ★	22/11/ 5(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さばの生姜煮 ★ ★ (付) 花人参 ツナじゃが ごぼうサラダ 味噌汁玉葱	22/11/ 6(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 中華風おこわ コロケ 付け合わせ ビーンズサラダ わか卵スープ	22/11/ 7(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 白身魚のフリッター (付) キャベツ じゃが芋とさつまあげ煮物 漬物(即席漬け) 牛乳入り茶碗蒸し ★

22/11/ 8(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 南瓜 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	22/11/ 9(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 大根 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	22/11/10(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 わかめ 野菜のツナ和え のり佃煮 牛乳	22/11/11(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 もやし がんもどき 含め煮 漬け物 牛乳	22/11/12(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 ココア/抹茶ロール ミネストローネ フルーツヨーグルトかけ カフェオーレ	22/11/13(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 豆腐 オムレツ 五目あんかけ (外) 五目あん ふりかけ 牛乳	22/11/14(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 白菜 じゃがいものツナ煮 味付けのり 牛乳
22/11/ 8(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 ツナの三色丼 ★ツナそぼろ ★炒り卵 ★ ふきの信田煮 カラフルフルーツポンチ (外) シロップ 清汁はんぺん	22/11/ 9(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のカレー 醤油焼き (付) ソテー 里芋と豚肉のおきなわ煮 酢味噌和え 野菜スープ	22/11/10(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 ミートスパゲティ ソース ★ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ入り蒸しパン	22/11/11(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 鮭そぼろ 寿司 ★さけそぼろ ★錦糸卵 ★ 青菜のお浸し 清汁はんぺん フルーツ	22/11/12(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚の南部焼き (付) ソテー 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え 清汁麩	22/11/13(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 イカリングカレー ★ ★★ ★★★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	22/11/14(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 とろろそば (つゆ) 牛肉ご飯 もやし和風サラダ 杏仁豆腐 (外) シロップ
22/11/ 8(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 豚肉じゃが 揚げ出し豆腐 卸しかけ (外) 和風たれ ほうれん草 香りと和え	22/11/ 9(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 親子丼 (つゆ) 南瓜の煮付け からし和え 味噌汁きのこ	22/11/10(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚のさんしょう焼き ★ 炒り豆腐 しそ風味野菜サラダ すまし汁	22/11/11(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 合挽き肉のチーズ焼き (ソース) ケチャップソース (付) ソテー じゃが芋とさつまあげ煮物 春雨のさっぱりサラダ	22/11/12(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 牛肉の柳川風 田楽 (外) 甘味噌 大根はりはりサラダ 清汁とろろ昆布	22/11/13(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 味噌 おでん (外) 甘味噌 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	22/11/14(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚のムニエル オリーブソースかけ (ソース) オーロラソース (付) スパゲティ (付) ゆで野菜 にらの卵とし 野菜サラダ オニオンスープ

22/11/15(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁豆腐 アロカリとかがの梅マネズ 漬け物 牛乳	22/11/16(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁南瓜 厚焼き卵 漬け物 牛乳	22/11/17(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁わかめ じゃが芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	22/11/18(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁ほうれん草 五目大豆 漬け物 牛乳	22/11/19(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁もやし いんげんのごまみそ和え ふりかけ 牛乳	22/11/20(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 クリームシック/材がターロル 野菜スープ プレーンオムレツ* カフェオーレ	22/11/21(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁南瓜 小松菜としめじの炒め物 漬け物 牛乳
22/11/15(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚煮付け （付）花人参 南瓜とじゃこのかき揚げ （つゆ） ごま和え 豚汁	22/11/16(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 すき焼き風煮 はんぺんのねぎみそ焼き 野菜のこんぶ和え 清汁まいたけ	22/11/17(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚の和風ムニエル （外）和風たれ （付）ソテー 煮浸し 南瓜サラダ 清汁花麩	22/11/18(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 豚肉しょうが焼き （付）ソテー ちくわ磯辺揚げ 春雨サラダ フルーツ（キウイ）	22/11/19(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 和風ミートローフ （外）和風たれ （付）ソテー チンゲン菜の卵とじ フレンチサラダ	22/11/20(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のチーズ焼き ★ （付）ゆで野菜 野菜の旨煮 菜花のからし和え 味噌汁わかめ	22/11/21(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 焼きそば ★ 春巻 ポテトサラダ 杏仁豆腐 （外）シロップ
22/11/15(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 羊ご飯 鶏肉のマヨしょうゆ焼き ★ 付け合わせ いんげんとしらたき炒め煮 清汁なると	22/11/16(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 鯖の竜田揚げ （付）キャベツ 大根とさつま揚げの炒煮 ピーナッツ和え すまし汁	22/11/17(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 そばろ丼 （付）そばろ ★炒り卵 （付）絹さや 深山豆腐 （外）きのこあん 生酢 味噌汁白菜	22/11/18(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚塩焼き （付）ゆで野菜 鶏肉じゃが もやしとにらのナムル 清汁はんぺん	22/11/19(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 あじフライ （付）キャベツ シューマイ 青菜のごま和え むら雲汁	22/11/20(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 マーボー豆腐 ◎ パンサンズー 大学芋ジャムからめ ◎	22/11/21(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 いも煮 はんぺんピカタ もやしとにらのナムル

22/11/22(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁玉葱 金平こんにゃく 漬け物 牛乳	22/11/23(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁じゃが芋 がんとどき含め煮 味付けのり 牛乳	22/11/24(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁大根 じゃがいもごま煮 漬け物 牛乳	22/11/25(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁豆腐 ごま和え 漬け物 牛乳	22/11/26(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 材黒糖ロール/バターロール 大豆入りレタススープ マカロニサラダ カフェオーレ	22/11/27(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁白菜 豆腐の山椒味噌かけ 昆布の佃煮 牛乳	22/11/28(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁青菜 ひじき煮 漬け物 牛乳
22/11/22(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 鶏肉の唐揚げ (付)ドレッシングかけ 里芋とわかめ鳴門煮 野菜のごま和え 玉葱とにらの中華風スープ	22/11/23(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 白身魚のマヨネーズ焼き (付)レタス 五目豆腐 きゅうりピーナツ和え すまし汁なめこ	22/11/24(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ ★ 南瓜のキッシュ ★ コンソメスープ 青りんごゼリー	22/11/25(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 炒り鶏 野菜の卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁きのこ	22/11/26(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 メンチカツ* (ソース)ケチャップソース ★ ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ1 フルーツ(ミカ缶)	22/11/27(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のピカタ ◎ (付)マッシュポテト (付)ゆで野菜 五目煮メ ゴマ酢和え(もやし) 味噌汁麸	22/11/28(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 ポークカレー ★ 野菜サラダ ★ アセロラフルーツポンチ (別)シロップ
22/11/22(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 さばのみそ煮 (付)花人参 大豆入りひじき煮 漬物(即席漬け) 清汁まいたけ	22/11/23(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 えび玉 (別)中華タレ (付)ゆで野菜 ピーマンとじゃこ炒り煮 キャベツサラダ はるさめスープ	22/11/24(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 味噌カツ ★ (別)甘味噌 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え そば汁	22/11/25(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚の西京焼き (付)煮物 南瓜と桜えひのかき揚げ ソース 小松菜の菜種和え のっぺい汁	22/11/26(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 栗ご飯 ★ 野菜入り卵焼き 付け合わせ ブロッコリーとかがり酢かけ 味噌汁玉葱	22/11/27(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 ハンバーグ茸ソースかけ (ソース)きのこソース (付)ソテー 絹さやの卵とじ キャベツと蒸し鶏のゴマ醤油和	22/11/28(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 さけのチャンチャン焼き ◎ れんこん土佐煮 おくらとえのきからし和え 野菜のすまし汁

22/11/29(火) 201:常食	22/11/30(水) 201:常食					
<朝食> A食 米飯 味噌汁もやし 漬け物 牛乳	<朝食> A食 米飯 味噌汁じゃが芋 切干大根含め煮 漬け物 牛乳					
22/11/29(火) 201:常食	22/11/30(水) 201:常食					
<昼食> A食 米飯 魚の和風ステーキ 付け合わせ 五目大豆 ゴマ和え(ほうれんそう) かき玉汁	<昼食> A食 米飯 丼 ポテト きんぴら 味噌汁麩 フルーツ(パイナップル)					
22/11/29(火) 201:常食	22/11/30(水) 201:常食					
<夕食> A食 米飯 手作りコロッケ (付)ドレッシングかけ 大根のツナ煮 パンサンスー	<夕食> A食 米飯 豚ひき肉だんご甘酢煮 ★ (丸)甘酢あん 南瓜の含め煮 ほうれん草のナムル					