



# 予定献立表



	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
朝食	御飯 みそ汁 天ぷらの炒り煮 塩こうじ金平 たいみそ 漬物〈常〉 R1ヨーグルト	御飯 みそ汁 五目卵焼き もろきゅう ふりかけ〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  <b>ソフト食</b> たんぱくん	パン(選択) 肉団子入り青梗菜のスープ オムレツ ツナとハムとケチャップ炒め 甘栗サラダ〈常〉 R1ヨーグルト  <b>ソフト食</b> プロッカ	御飯 みそ汁 切り昆布と天ぷらの煮物 レンコンの金平 のりの佃煮 漬物〈常〉 R1ヨーグルト	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 大豆とひじきの煮物 山菜風味〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  <b>ソフト食</b> たんぱくん	パン(食パン) ポタージュスープ 野菜炒め 里芋サラダ りんごのコンポート〈常〉 ウエハース〈常〉 R1ヨーグルト  <b>ソフト食</b> CP10ゼリー	御飯 みそ汁 和風炒り卵 納豆 キムチ和え 漬物〈常〉 R1ヨーグルト
昼食	おにぎり ミートソーススパゲティ ブロッコリーのマヨネーズ焼き レタスのサラダ プリン 	御飯 マーボー春雨 ちぢみ 30 蒸し茄子のサラダ 中華スープ マンゴープリン 	御飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーのあんかけ 切り干し大根の煮物 五色のからし和え 漬物〈常〉 清汁	御飯 白身魚のトマトソースかけ 角天と玉葱のソテー 南瓜の洋風煮 ひじきとセロリのサラダ 野菜スープ 果物  <b>ソフト食</b> エブリッチゼリー	🍣 寿司の日 🍣  <b>お楽しみに!</b>  	高菜ライス 玉葱のソース炒め ホットサラダ コンソメスープ 福神漬け〈常〉 果物〈常〉  <b>ソフト食</b> おいしくサポート	牛丼 高野豆腐の含め煮 白菜の煮浸し 漬物〈常〉 すり身の吸い物 金時豆の甘煮  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース
夕食	御飯 松風 ぜんまいの煮付け ベーコンとキャベツのマヨネーズ炒め インゲンの胡麻和え〈常〉 清汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 豚肉のソテー 厚揚げとそばろ煮 厚揚げの甘煮 ジャーマンポテト カリフラワーと人参のサラダ みそ汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 魚の韓国風焼き 高野豆腐のみぞれ煮 高野豆腐のそばろ煮 もやしのソース炒め物 青梗菜のお浸し〈常〉 みそ汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 タンドリーチキン 豆腐と葱の煮物 なめこ豆腐 ビーフンソテー 胡瓜とカニカマの酢の物 みそ汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 おとし卵のあんかけ 厚揚げの炒め煮 アサリと春雨の炒め物 胡瓜のわさび和え常 みそ汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 赤魚のレモン風味 里芋の煮物 里芋の煮物 もやしとひき肉のソテー カッタージサラダ常 みそ汁  <b>ソフト食</b> ご飯に合うソース	御飯 鮭の香草焼き 根菜の煮物 もやしカレー風味 キャベツのサラダ常 みそ汁  