



|     | 令和02年11月16日(月)                                      | 令和02年11月17日(火)                                       | 令和02年11月18日(水)                                       | 令和02年11月19日(木)                                 | 令和02年11月20日(金)                                      | 令和02年11月21日(土)                                       | 令和02年11月22日(日)                                |
|-----|---|--|--|--|---|--|---|
| 朝   | 御飯<br>みそ汁(大根)<br>豆腐シュウマイ<br>ゆずみそ<br>牛乳              | 御飯<br>みそ汁(ほうれん草)<br>春菊のごま和え<br>ふりかけ たらこ<br>牛乳        | 御飯<br>みそ汁(豆腐)<br>温泉たまご<br>味のり<br>牛乳                  | 御飯<br>みそ汁(里芋)<br>高野豆腐の野菜あんかけ<br>ふりかけ かつお<br>牛乳 | 御飯<br>みそ汁(キャベツ)<br>白菜と小松菜の煮浸し<br>金山寺みそ<br>牛乳        | 御飯<br>みそ汁(小松菜)<br>里芋のそばろあんかけ<br>ふりかけ のりたまご<br>牛乳     | 御飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>ブロッコリーの白ごま和え<br>たいみそ<br>牛乳 |
| 昼   | 御飯<br>カレーのトマトあんかけ<br>おろし和え<br>白菜スープ<br>フルーツ(パイナップル) | 御飯<br>麻婆豆腐<br>いんげんのツナマヨ和え<br>中華スープ(小松菜)<br>フルーツ(バナナ) | きのこ御飯<br>ごぼう入り飴肥天風<br>じゃこ和え<br>清汁(冬瓜)<br>フルーツ(マンゴー缶) | 北海手綱弁当<br>清汁(えびつみれ)<br>フルーツ(柿)                 | 御飯<br>さわらの蒲焼き<br>里芋の白和え風<br>赤出し汁(なめこ)<br>フルーツ(みかん缶) | 御飯<br>豚のチンジャオロース<br>白菜のわさび酢和え<br>春雨スープ<br>フルーチェ(ぶどう) | 御飯<br>さばの塩焼き<br>南瓜のジャコ煮<br>沢煮椀<br>フルーツ(リンゴ缶)  |
| おやつ | そば饅頭  | プリン  | 黒糖蒸しパン   | あんぱん   | みそ饅頭  | マドレーヌ  | バウムクーヘン                                       |
| 夕   | 麦御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>清汁(絹豆腐)<br>漬物(ツボ)              | 御飯<br>白身魚のカレーソース<br>コンソメスープ(キャベツ)<br>野菜大豆煮           | 御飯<br>鮭のムニエル<br>鶏汁<br>漬物(高菜漬)                        | 御飯<br>ガーリックチキン<br>コーンクリームスープ<br>漬物(赤しその実漬)     | 御飯<br>チキンカツ<br>ポテトスープ<br>漬物(千切沢庵)                   | 御飯<br>白身魚のもろみ焼き<br>ほたてスープ<br>漬物(桜大根)                 | 御飯<br>おでん<br>清汁(鶏つみれ)<br>漬物(しば)               |



