ハートトランド小牧の杜

11月 メニュー表

＊天候、配送状況等により献立内容が変更となる事があります

	月	火	水	木	金	土	日
	11/30						1
朝食	ごはん 絹ごし揚げのとろみ煮 南瓜サラダ 味噌汁						レーズンロール ハムステーキ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆茄子 エビの中華サラダ 水餃子スープ						ごはん 揚げ豆腐 キャベツのツナ煮 人参と炒り玉子の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 茹で鶏のネギ塩レモン こんにゃくと角天の炒め煮 はりはり和え 味噌汁						ごはん 豚肉と根菜のほくほく煮 ピーマンのじゃこ炒め インゲンの胡麻和え 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん 山芋焼き 彩り酢の物 味噌汁	ごはん 赤魚のソテー しろ花豆 味噌汁	ごはん 竹輪の煮物 金平ごぼう 味噌汁	ごはん ブロッコリーの炒め物 たけのこの煮物 味噌汁	ごはん 玉子焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ソーセージ炒め ふきの煮物 味噌汁	クロワッサン ふんわりハンバーグ ポタージュスープ
昼食	ごはん バンバンジー チヂミ ミックスナムル 春雨スープ	ごはん半量 コーンラーメン 焼き餃子 胡瓜の華風和え	ごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し トマトのさっぱり和え 味噌汁	ごはん ビーフシチュー ハッシュポテト 白菜サラダ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 野菜たっぷりとん平焼き風 オクラのさっと煮 パプリカのドレッシング和え 味噌汁	ごはん かに玉 春巻 ネギとワカメの和え物 中華スープ
夕食	ごはん 海鮮野菜炒め ぜんまいの煮物 オクラの酢みそ和え 味噌汁	三色丼 里芋の煮っころがし ピーマンのかつお風味 味噌汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 筑前煮 大根サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のゆかり揚げ 切干大根の煮物 カニカマの白和え 豚汁	ごはん 鶏肉のとろみ煮 スナップエンドウの炒め物 こんにゃくサラダ 味噌汁	ごはん カレイの甘辛焼き 山芋の白煮 チンゲン菜と干しえびの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー炒め 南瓜の煮物 きのこのホットサラダ 味噌汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん はんぺんの煮物 紅あずまサラダ 味噌汁	ごはん ベーコンエッグ 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 信田巻の煮物 なます 味噌汁	ごはん 角天の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 うの花 味噌汁	ごはん あじの梅焼き ひじきの煮物 味噌汁	黒糖ロール チキンピカタ風 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん さばの煮付け 具だくさん金平 じゃが芋と貝割れのマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚カツ ふきの煮物 玉子豆腐 味噌汁	金時豆入りばら寿司 里芋のごった煮 吸い物 【徳島県ご当地メニュー】	ごはん半量 焼きそば コーン入りイカバーグ もやしの磯和え 味噌汁	ごはん 味噌おでん スナップエンドウのツナ和え 漬物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 竹輪のおかか炒め ごぼうサラダ 味噌汁
夕食	ごはん メルルーサのバターソテー ブロッコリーの洋風煮 スパゲティサラダ 吸い物	ごはん 鶏肉のパリパリ焼き 大根の煮物 オクラの辛子和え 味噌汁	ごはん 赤魚と野菜の香味蒸し ほうれん草の炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のすき焼き風 インゲンの塩炒め 竹輪と人参のお浸し 味噌汁	ごはん さわらのゆずこしょう焼き たけのこの煮物 切干大根の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマトソース 小松菜のソテー 温野菜サラダ 吸い物	ごはん 豚肉とチンゲン菜の春雨炒め 車麸の煮物 もずく酢 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん ウインナーソテー しろ花豆 味噌汁	ごはん 野菜入り豆腐ハンバーグ ふきの煮物 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ たけのこの煮物 味噌汁	ごはん さばのごま焼き ごぼうのうま煮 味噌汁	ごはん こんにゃくの味噌炒め 金時豆 味噌汁	ごはん 里芋の煮物 彩り酢の物 味噌汁	宇治抹茶クロワッサン ベーコンポテトバーグ オニオンコンソメスープ
昼食	ごはん きのこのクリームシチュー オムレツ コールスロー	ごはん えびフライ＆鶏唐揚げ しんじょうの煮物 胡瓜の酢の物 吸い物 【行楽メニュー】	ごはん ぶり大根 人参しりしり インゲンのゆかり和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 かに風味シューマイ 三色ナムル ワカメスープ	ごはん 照り焼きチキン 小松菜のだし煮 マカロニサラダ 味噌汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 枝豆の白和え 吸い物	ごはん 鶏肉と大根のこっくり煮 スナップエンドウの玉子炒め 旨塩きゅうり 味噌汁
夕食	ごはん かますの塩焼き 厚揚げの田舎煮 貝割れ大根のおろし和え 味噌汁	ごはん 玉ねぎと茹で豚の和風ごまだれ ピーマンの塩昆布炒め じゃが芋と豆のサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのマヨぽん炒め 白菜のツナ煮 やみつきネギサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子のさっぱり炒め ひじきの煮物 とろろ 味噌汁	ごはん ちゃんこ鍋 オクラのマヨ和え 漬物	ごはん 豚肉のしぐれ煮 キャベツとあさりのにんにく炒め トマトの和え物 味噌汁	ごはん シーフードのバジル炒め ロールキャベツ キャロットサラダ 吸い物
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ごはん 竹輪の炒め物 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 茄子と角揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん さわらの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 目玉焼き 紅あずまサラダ 味噌汁	ごはん 切り昆布の煮物 なます 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 うの花 味噌汁	コーンサラダパン オムレツ 牛乳
昼食	赤飯 あじのみりん焼き 高野豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 吸い物 【勤労感謝の日メニュー】	ごはん 豚テキ たけのこの煮物 あさりの酢みそ和え 味噌汁	ごはん半量 梅のせ玉子とじうどん 稲荷寿司 ほうれん草のお浸し	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ぜんまいの煮物 もやしの辛子和え 味噌汁	ハンバーグカレー 彩りサラダ 福神漬	ごはん たらのムニエル 小柱のパスタ 白菜のフレンチサラダ 吸い物	ごはん 豚肉のもみじおろしがけ 小松菜のツナ炒め トマトの和え物 味噌汁
夕食	ごはん ハムカツ 冬瓜の煮物 鶏天のなめこ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース 焼売 春雨サラダ 吸い物	ごはん 肉じゃが オクラときのこの塩こしょう炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け チンゲン菜の炒め物 玉ねぎサラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げのチャンプルー ふきの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と南瓜の甘酢あん 金平ごぼう 胡瓜の磯和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き がんもと里芋の煮物 ピーマンの梅和え 味噌汁