

	日	月	火	水	木	金	土	
朝	<p style="text-align: center;">渋谷区 つばめの里・本町東 令和6年 11月 献立表</p> <p style="text-align: center;">※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 常食の献立内容掲載させていただきます。</p>					1日	2日	
昼						御飯 ハンパンと野菜煮物 小松菜の青じそ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のマーレド 照焼 じゃが芋金平 キャベツの青じそ和え 味噌汁 ヨーグルト・イチゴジャム	御飯 のヒカ アスパ 白身魚煮 カラフルサラダ フルーツ・リンゴ コンソメスープ
夕						御飯 ふりーろソース焼き 付合せ カリフラワーのスープ煮 インゲンのお浸し コンボータージュ	御飯 なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	シヨコラブチケーキ
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
朝	御飯 青梗菜と生揚げの炒め物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 チーズ入りスクランブル 白菜とハムのコルスローサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコンのサラダ 調味噌 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜のソテー モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	長崎ちゃんぽん 焼春巻 南瓜のサラダ レモンゼリー	御飯 蒸魚(たら)のあんかけ そぼろ炒め 卵豆腐 フルーツ・マンゴー缶 味噌汁	御飯 松風焼 なすの田舎煮 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・ハイム缶 すまし汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 キャベツのピーナツ和え フルーツ・黄桃缶 味噌汁	麦飯 夕の磯辺揚げ フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え フルーツ・フルーフカテル缶	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー 大根の炒り煮 セブチのナムル すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 イタリオンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 ホウレン草のナムル和え スープ フルーツ・黄桃缶	
夕	どらやき	パンケーキ	オレンジゼリー	抹茶パンケーキ	ワッフル	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	
朝	御飯 鰹の煮付け 野菜添え かぶと車麩の煮物 春菊の海苔和え すまし汁	御飯 豚肉の香味焼 ひじきの炒め煮 モヤシの中華サラダ 味噌汁	御飯 つみれとレタンの煮物 小松菜の炒め物 オクラのホム酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 冬瓜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 卵とシジミのスープ	御飯 豆腐の肉味噌かけ レンコンのベーコン炒め インゲンのコマ和え すまし汁	御飯 白身魚のホム酢かけ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのお浸し 味噌汁	御飯 豚肉となすの甘辛煮 きんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁	
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
朝	御飯 インゲンと竹輪の煮物 ゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやのベーコン炒め ブロッコリーとチーズサラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐のソバロハンカ 春菊のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 調味噌 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鮭のバジルソース 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サツマゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	ピピンパン カリフラワーの中華炒め オクラのドレッシング和え フルーツ・ハイム缶	御飯 和風あんかけハンバーグ ピーマン炒め トマトのホム酢かけ すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 たらしのフリッター 付 人参フラッセ キムチとベーコンのソテー 人参とツナのフレンドサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	海老とブロッコリーのクリームパスタ ツナと大根の炒り煮 玉葱のおかかサラダ コンソメスープ マンゴープリン	御飯 カリフラワーとインゲンのソテー キャベツとコンのサラダ コンソメスープ フルーツ・ハイム缶	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ・フルーフカテル缶	
夕	クリームパン	いちごババロア	スイスロール	オレンジゼリー	ミニたい焼き	ケーキ	コーヒーゼリー	
朝	御飯 めばるのレモン蒸 大根とあさりの炒め煮 糸汁サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシジミの和え物 味噌汁	御飯 白身魚の沢煮 さつま芋のバター煮 マカロニサラダ すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐か風味あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のホム酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の漬焼・オロ添え ぜんまいの炒り煮 アロコリーのからし和え 味噌汁	御飯 E.Dと玉子の塩炒め 春巻の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝	御飯 茄子の炒め煮 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーの炒め物 モロイヤネのお浸し 味噌汁 梅ひしお 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ モヤシの胡麻ドレッシング 調味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきの煮物 ホウレン草のなめ置かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハンパンと野菜煮物 ホウレン草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 魚のキコあんかけ 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ コンソメスープ いちごフルーチェ	御飯 マンチウ いんげんちと鶏の炒め物 南瓜とサツマ芋のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 ハルの生姜煮 じゃが芋のベーコンソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	(昭和食堂) 御飯 海老フライ 小松菜の炒め物 オニオングラタンスープ フリリアモート	御飯 あじのパン粉焼き スパゲティソテー 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	(お寿司の日) にぎり寿司 海老しんじょうの炊き合せ キャリリの酢の物 あおさの味噌汁 抹茶ゼリー黒みつかけ	
夕	ワッフル	ピーチゼリー	パンケーキ	コーヒーロール	プチケーキ	カステラ	どらやき	
朝	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 酢味噌かけ すまし汁	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソ 青梗菜の炒め物 ピーナツ和え すまし汁	御飯 あじの漬け焼 おひたし インゲンとどりの炒め物 かぶの梅和え 味噌汁	御飯 肉団子の野菜あんかけ 中華旨煮 春巻の中華サラダ 中華スープ	御飯 かひのバター醤油風味焼 車麩の煮物 オクラのホム酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え 味噌汁	
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝	御飯 ツナ入りスクランブル インゲンとコンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜の煮物 キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳200	御飯 厚焼卵 青菜とカニカマのお浸し 調味噌 味噌汁 牛乳	御飯 かんもかぶの煮物 小松菜と干しエビの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 ブロッコリーのフレンドサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 牛肉の柳川風 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) 味噌汁 フルーツ・フルーフカテル缶	御飯 たらのチリソース さつま芋のきんぴら ホウレン草のナムル 中華スープ フルーツ・バナナ	(健康御膳) ひじき御飯 豚バラ肉のホム酢炒め カリフラワーのドレッシング和え 人参のたらこ煮 味噌汁 黒ゴマプリン	御飯 ますのゆず味噌焼き 付合せ かぶのふるふき ホウレン草の中華和え すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉とコンのクリームシチュー インゲンと人参のコマ和え ヨーグルト・フルーツソース コンソメスープ	きのこご飯 あじの蒲焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し 春巻サラダ すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の照焼 レタと竹輪の炒め煮 キャリリのドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ・フルーフカテル缶	
夕	パンケーキ	ピーナツパン	プチシュー	あんパン	ストロベリーゼリー	抹茶ゼリー黒みつかけ	黒糖まんじゅう	
朝	御飯 魚の中華風照焼 付合せ 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 豚肉の生姜炒め つけおの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	御飯 シルバーの煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え すまし汁	御飯 麻婆豆腐 茄子とピーナの甘辛炒め オクラお浸し 中華スープ	御飯 めばるの塩麹焼 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 付合せ ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 味噌汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁	