

アルゴの家 東久留米滝山

11月献立表

1日 (土)		2日 (日)		3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)		8日 (土)	
朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め オクラのなめたけ和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 しろ菜の旨塩和え ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 ほうれん草の青じそ風味和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとしろ菜のソテー マカロニサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とブロッコリーの炒め物 青菜の旨塩和え のり佃煮 ミルク	朝	パン ベーコンと花野菜のポトフ ミックスサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え ミルク
昼	野菜醤油ラーメン 焼壳 ブロッコリーの和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 もやしの青じそ風味和え	昼	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌絡め 南瓜の煮物 オクラの和え物	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 揚げ茄子の煮浸し カリフラワーのゆかり和え	昼	チャーハン 中華スープ もやしのナムル フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル じゃが芋の煮物 インゲンのわさびマヨ和え	昼	ご飯 すまし汁 豚しゃぶのごまだれ 切昆布の煮物 ほうれん草の和え物	昼	～晩秋の御膳～ ご飯 お澄まし お刺身(まぐろ・サーモン・甘エビ) 秋の炊き合わせ しろ菜の和え物
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	バームクーヘン	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ベルギーフルフル
夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のみぞ焼き 南瓜の煮物 野菜の和え物	夕	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) 大豆の煮物 小松菜の和え物	夕	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 野菜炒め インゲンの和え物	夕	ご飯 味噌汁 豚肉のニンニク醤油焼き 里芋の含め煮 青菜の和え物	夕	ご飯 すまし汁 ホキのおかか焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のグリル 大根の煮物 小松菜の白和え	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き きんぴらごぼう 青菜のお浸し	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢あん 茄子の胡麻炒め 小松菜の辛子和え

9日 (日)		10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)		16日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 ミルク	朝	パン コンソメスープ 肉団子のシチュー フレンチサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛あん 納豆 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 小松菜とカニカマの和え物 ミルク	朝	パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 コーンのサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 インゲンのマヨ和え 香の物 ミルク	朝	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え ミルク
昼	ライス コンソメスープ A:カレイのピカタ B:鶏肉のハニーマスタードソース ほうれん草のサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 メバルの焼きびたし 里芋の煮物 胡瓜の酢の物	昼	たぬきうどん 厚焼き玉子 オクラの和風和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれソース さつま芋のはちみつ煮 インゲンの旨塩和え	昼	～アンチエイジングメニュー～ ご飯 味噌汁 あじの香味焼き ビーフン炒め 黒ごまきなこフルーチェ	昼	ポークカレー コンソメスープ ツナと小松菜のサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き キャベツとさつま揚げの煮浸し ブロッコリーの和え物	昼	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉の炒め物 蓮根の土佐煮 キヤロットサラダ
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	ホットケーキ(ジャム)	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	いちご杏仁	おやつ	バームクーヘン	おやつ	ピーチゼリー	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	いちごフルーチェ
夕	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き キャベツの煮浸し 春雨のさっぱり和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 ピーマンの炒め物 野菜の梅和え	夕	ライス コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋の洋風煮 白菜のサラダ	夕	ご飯 味噌汁 たらのきのこソース 茄子のそぼろ煮 冷奴	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの旨煮 青菜のお浸し	夕	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 里芋の煮物 しろ菜の和え物	夕	ゆかりご飯 味噌汁 千草焼 ひじきの煮物 白菜のさっぱり和え	夕	ご飯 すまし汁 メバルの葱味噌焼き 切昆布の煮物 もやしと胡瓜の和え物

*朝食提供の「ミルク」について…カルシウムやタンパク質を強化した「高たんぱく乳」を使用しています。

*仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい

*写真はイメージとなります。実際のものと異なる場合がございます

17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)		22日 (土)		23日 (日)		24日 (月)	
朝	パン コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 ミックスサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ベーコンとじゃが芋のソテー たまごサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とキャベツの炒め物 青菜の磯和え ミルク	朝	パン 味噌汁 オムレツ ポテトサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 ブロッコリーとカニカマの和え物 ふりかけ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ツナとしろ菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムとじゃが芋のトマト煮 マカロニサラダ ココア牛乳
昼	ライス コンソメスープ ホキのムニエル タルタルソース 切干大根のナポリタン 胡瓜とコーンのサラダ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋の甘煮 小松菜の柚子風味和え	昼	ライス コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース カリフラワーのマリネ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物	昼	焼きそば わかめスープ 中華和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の炒め物 茄子の薬味醤油和え	昼	ご飯 中華スープ A:チンジャオロース B:卵入りえびチリソース 冬瓜の中華煮 チンゲン菜のナムル	昼	～紅葉狩り御膳～ きのこ御飯 すまし汁 たらの紅葉焼き 茄子とオクラの煮浸し ほうれん草の白和え
おやつ	水ようかん	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	ココア蒸しパン	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子の含め煮 南瓜サラダ	夕	ご飯 中華スープ ホイコーロー 焼壳 チングン菜の中華和え	夕	ご飯 すまし汁 さばの煮付け 筍の野菜炒め インゲンのくるみ和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の旨煮 蓮根きんぴら 冷奴	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ焼き 切昆布と大豆の煮物 なます	夕	ライス コンソメスープ グリルハンバーグ 白菜サラダ フルーツ	夕	ライス コンソメスープ タンドリーチキン インゲンのソテー ^{ミックスサラダ}	夕	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華煮 春雨サラダ

25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)		29日 (土)		30日 (日)			
朝	ご飯 味噌汁 がんもとかぶの煮物 小松菜の青じそ風味和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のソテー ^{ミルク} カリフラワーのサラダ	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーのマヨ和え ミルク	朝	パン ウインナーと野菜のポトフ キャベツサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 オクラの生姜和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 彩和え ミルク		
昼	チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のわさび醤油和え	昼	ツナと茸のクリームスパゲティ コンソメスープ 小松菜のドレッシング和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 茄子の生姜炒め チングン菜の和え物	昼	ご飯 味噌汁 豚肉と麩のチャンプルー ごぼうと竹輪の煮物 きのこの海苔和え	昼	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 蓮根と水菜のサラダ		
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	ホットケーキ(ジャム)	おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	バームクーヘン	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	水ようかん		
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 蓮根とさつま揚げの炒り煮 インゲンのお浸し	夕	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き 切昆布の煮物 オクラの和え物	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 大根の煮物 胡瓜と麩の酢の物	夕	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ビーフン炒め もやしのさっぱり和え	夕	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜とコーン炒め 冷奴		

今月の 「いち押し」メニュー



～紅葉狩り御膳～

- ・きのこ御飯 ・すまし汁
- ・たらの紅葉焼き ・茄子とオクラの煮浸し
- ・ほうれん草の白和え

『紅葉狩り』とは秋に色づいた紅葉を鑑賞するために野山などに出かける日本の風習です。

旬のきのこを使った風味豊かなご飯、紅葉に見立てて焼き上げたタラと優しい味わいの煮びたしや和え物で、目でも舌でも、秋の風情をお楽しみください。