

2020年 11月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 魚のネギ味噌焼き がんもの含め煮 マーボー白菜 グリーンサラダ 昆布佃煮 ピザトースト フルーツ(バナナ)	御飯 中華スープ ロールキャベツ 魚のごまだれ焼 肉とひじきのみそ炒め ブロッコリーのネギ塩おかか和え きのこサラダ ザーサイ 杏仁豆腐 いちごパイ	御飯 味噌汁 和風つくね焼き 魚のしょうが煮 竹輪の炒り煮 酢味噌和え 大根サラダ 漬物 さつまいも蒸しパン フルーチェ	ハヤシライス コンソメスープ スクランブルエッグ ハムカツ 温奴 春雨サラダ 福神漬け ロールケーキ フルーツ(りんご)	御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし ブロッコリーのドレッシング和え ミニどら焼き せんべい
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 ふのラスク ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 すまし汁 モロの竜田揚げ インド煮 かぼちゃの小倉煮 大根サラダ チンゲン菜のポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(みかん)	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 山菜和風ソテー フレンチポテト 厚揚げ中華あんかけ ドレッシング和え ホットケーキ ぶどうゼリー	チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ キャベツの磯辺和え キムチ漬 まんじゅう フルーツポンチ	御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺揚げ 五目煮豆 白菜のクリーム煮 ほうれん草の小町和え 昆布巻 いちごババロア フルーツ(オレンジ)
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
御飯 味噌汁 鶏天 魚のしょうが煮 高野豆腐の含め煮 ビーフソテー ミモザサラダ 昆布佃煮 バームクーヘン フルーツ(りんご)	《お楽しみ膳》 きのこの炊き込みご飯 すまし汁 秋刀魚の塩焼き 鶏肉とさつまいもとごぼうの甘辛煮 里芋とれんこんのごまマヨネーズサラダ なすのみそ田楽 干びょうの梅肉和え マロンババロア フルーツ(柿)	御飯 味噌汁 親子煮 ホッケの塩焼き 湯どうふ 和風スパゲティ キャベツの和風和え ピクルス 黒砂糖蒸しパン プリン	御飯 ミニうどん 豚キムチ炒め さわらの西京焼き 蒸しシューマイ 刻昆布と竹輪の炒り煮 花野菜のサラダ 漬物 杏仁豆腐 抹茶おからケーキ	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 魚の南部焼 蓮根のきんぴら マカロニサラダ 塩昆布和え なすの一本漬 フルーツ(みかん) ピーチゼリー
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 すまし汁 豚丼 もろの煮魚 アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ 煮浸し 春菊のごま和え フルーツのゼリーがけ せんべい	御飯 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチイ) サバの塩焼き 中華炒め かぼちゃのサラダ わさび和え 浅漬け あんみつ プチシュークリーム	御飯 かき玉汁 手作りやわらかハンバーグ 和風おろしソース あじの南蛮漬け じゃこ炒め ごま風味ツナポテト 春巻き 昆布巻 抹茶ババロア フルーツ(オレンジ)	御飯 コンソメスープ 豚肉のねぎ味噌焼 たらのチーズ焼 ミニアメリカンドック 筑前煮 めかぶの和え物 大根の甘酢漬け フルーツヨーグルト 桃まん	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 鶏肉じゃが 和風炒め 海老蒸しシューマイ ナムル きなこトースト コーヒーゼリー
30日 (月)				
御飯 味噌汁 さわらの照焼き チキンナゲット きんぴらごぼう なすと玉葱のオイスター炒め コーンサラダ キムチ漬 杏仁フルーツ せんべい				