

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/01(水)

朝食	パン食	
	食パン	
	バターブレンド	
	きのこソテー	
	きのこミックス	
	ベーコン	
	食塩	
	こしょう	
	しょうゆ	
	牛乳	
	牛乳	
昼食	米飯	
	米	
	白身魚の生姜煮	
	カレイ	
	おろししょうが	
	砂糖	
	しょうゆ	
	だしの素	
	本みりん	
	酒	
	長芋	
	いんげん	
	生ふ	
	砂糖	
	しょうゆ	
	本みりん	
	だしの素	
	ナムル風	
	ほうれんそう	
	合挽ミンチ	
	人参	
	白ごま	
	ごま油	
	砂糖	
	しょうゆ	
	トウバンジャン	
	みそ汁(豆腐)	
	豆腐	
	きざみ揚げ	
	ねぎ	
	みそ	
	だしの素	
夕食	米飯	
	米	
	鶏肉のソテー トマトソースがけ	
	鶏もも肉	
	食塩	
	こしょう	
	たまねぎ	
	ピーマン	
	トマトピューレー	
	トマトケチャップ	
	コンソメ	
	片栗粉	
	カリフラワー	
	食塩	
	コールスローサラダ	
	キャベツ	
	きゅうり	
	人参	
	ツナフレーク	
	食塩	
	こしょう	
	コールスロードレッシング	
	ワカメスープ	
	わかめ	
	緑豆もやし	
	鳥がらスープ	
	コンソメ	
	しょうゆ	

2017/11/02(木)

朝食	パン食	
	食パン	
	いちごジャム	
	しる菜とウインナーのソテー	
	しる菜	
	ボークウインナー	
	たまねぎ	
	サラダ油	
	鳥がらスープ	
	しょうゆ	
	飲むヨーグルト	
	飲むヨーグルト	
昼食	米飯	
	米	
	牛肉の柚子味噌巻きフライ	
	牛かたローススライ	
	人参	
	グリーンアスパラ	
	みそ	
	砂糖	
	ゆず	
	小麦粉	
	鶏卵	
	パン粉	
	白絞油	
	ソース(トンカツ)	
	キャベツ	
	ノンオイル青じそドレッシング	
	トマト	
	土佐和え(白菜)	
	はくさい	
	人参	
	きゅうり	
	糸かつお	
	しょうゆ	
	本みりん	
	すまし汁(えのき)	
	えのき	
	みつば	
	食塩	
	しょうゆ	
	だしの素	
	本みりん	
夕食	米飯	
	米	
	鮭のバターしょうゆ焼き	
	鮭	
	酒	
	本みりん	
	しょうゆ	
	無塩バター	
	小松菜	
	人参	
	からし	
	しょうゆ	
	本みりん	
	いり豆腐(えび)	
	木綿豆腐	
	むきえび	
	たまねぎ	
	人参	
	いんげん	
	サラダ油	
	砂糖	
	しょうゆ	
	だしの素	
	みそ汁(だいこん)	
	大根	
	きざみ揚げ	
	ねぎ	
	みそ	
	だしの素	

2017/11/03(金)

朝食	パン食	
		レーズンアップルパ
	フルーツ(オレン	オレンジ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	醤油ラーメン	
		中華めん
		焼き豚
		緑豆もやし
		なると
		鶏卵
		ねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		砂糖
		こしょう
		しょうゆ
	餃子	
		餃子
		キャベツ
		ポン酢
	マンゴー寒天	
		マンゴードリンク
		粉寒天
		砂糖
		ホイップクリーム
夕食	米飯	
		米
	しゃぶしゃぶ風(豚肉)	
		豚ももスライス
		絹ごし豆腐
		はくさい
		人参
		マロニー
		春菊
		エビボール
		大根おろし
		ポン酢
		ねぎ
	味噌炒め(エリン)	
		えりんぎ
		つきこんにやく
		みそ
		砂糖
		しょうゆ
		青のり
	すまし汁(卵豆腐)	
		卵豆腐
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/04(土)

朝食	米飯	米
	煮浸し(ほうれん草・はんぺん)	ほうれんそう はんぺん
		人参 砂糖
		しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ 手まりふ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	米
	クリームシチュー	鶏もも肉 じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー ホワイトルウ 牛乳
	和風サラダ(大根・ハム)	大根 人参 かいわれだいこん ロースハム
		糸かつお 食塩 こしょう ノンオイル和風ドレッシング
	フルーツ(かき・キウイ)	キウイフルーツ 柿
夕食	しば漬げご飯	米 しば漬
	小田巻き蒸し(ブ)	鶏卵 水 しょうゆ 食塩 だしの素 ぶり むきえび ゆりね しいたけ 人参 みつば うどん
	アスパラの土佐和え	グリーンアスパラ かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん
	みそ汁(ふ)	ふ わかめ みそ だしの素

2017/11/05(日)

朝食	ホットケーキ	ホットケーキミック 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム フルーツソース(いちご) みかん缶 洋なし缶
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶 グラニュー糖
昼食	神戸イリスフェスティバル!	
夕食	ショートステイお休み	

2017/11/06(月)

朝食	前日ショートステイお休み	
昼食	米飯	米
	白身魚のカレーポテト焼き	ホキ 食塩 じゃがいも 食塩 こしょう マヨネーズ カレー粉 パセリ ブロッコリー オリーブ油 おろしにんにく 食塩 こしょう
	みぞれ和え(小松)	小松菜 人参 かまぼこ 大根おろし ポン酢
	すまし汁(しめじ)	しめじ 人参 みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素
夕食	米飯	米
	チンジャオロースー	牛かたローススライ 酒 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ ごま油 鳥がらスープ オイスターソース しょうゆ 片栗粉 サニーレタス
	酢の物	はるさめ きゅうり ロースハム 人参 しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油
	コンソメスープ(キャベツ)	キャベツ 人参 コンソメ こしょう しょうゆ

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/07(火)

朝食	米飯	
	米	
	里芋の煮つけ	
	さといも	
	人参	
	しいたけ	
	砂糖	
	しょうゆ	
	だしの素	
	本みりん	
	みそ汁 (チンゲン)	
	チンゲン菜	
	ふ	
	みそ	
	だしの素	
	のり佃煮	
	のり佃煮	
昼食	おにぎり (なめし)	
	米	
	菜めしの素	
	豚肉うどん	
	うどん	
	豚ももスライス	
	たまねぎ	
	砂糖	
	しょうゆ	
	かまぼこ	
	ほうれんそう	
	ねぎ	
	だしの素	
	食塩	
	砂糖	
	しょうゆ	
	酒	
	本みりん	
	大根と厚揚げの煮物	
	大根	
	絹厚揚げ	
	砂糖	
	しょうゆ	
	だしの素	
	グリーンピース	
	ハム巻き	
	ロースハム	
	かいわれだいこん	
	マヨネーズ	
夕食	米飯	
	米	
	鯖の土佐漬け	
	さば	
	穀物酢	
	砂糖	
	しょうゆ	
	しろな	
	人参	
	白ごま	
	しょうゆ	
	本みりん	
	卵とじ (白菜)	
	鶏卵	
	はくさい	
	人参	
	かに風味かまぼこ	
	砂糖	
	しょうゆ	
	本みりん	
	だしの素	
	すまし汁 (ゆば)	
	湯葉	
	わかめ	
	みつば	
	しょうゆ	
	食塩	
	本みりん	
	だしの素	

2017/11/08(水)

朝食	パン食	
	食パン	
	バターブレンド	
	目玉焼き	
	鶏卵	
	食塩	
	マヨネーズ	
	プロッコリー	
	食塩	
	コーヒー牛乳	
	コーヒー牛乳	
昼食	米飯	
	米	
	ささみの柚子味噌天ぷら	
	ササミ	
	みそ	
	砂糖	
	ゆず	
	小麦粉	
	鶏卵	
	白絞油	
	サラダ菜	
	しょうゆ	
	キャベツ	
	フレンチドレッシング	
	トマト	
	酢の物 (かまぼこ)	
	きゅうり	
	人参	
	かまぼこ	
	穀物酢	
	砂糖	
	しょうゆ	
	すまし汁 (えのき・小松菜)	
	えのき	
	小松菜	
	食塩	
	しょうゆ	
	本みりん	
	だしの素	
夕食	米飯	
	米	
	エビとイカのスタミナ焼き	
	むきえび	
	いか	
	たまねぎ	
	人参	
	ピーマン	
	たけのこ	
	食塩	
	こしょう	
	焼肉のたれ	
	サニールタス	
	ミートソーススパゲティ	
	スパゲティ	
	無塩バター	
	ミートソース	
	粉チーズ	
	中華スープ (卵)	
	鶏卵	
	ミックスベジタブル	
	鳥がらスープ	
	コンソメ	
	しょうゆ	
	片栗粉	

2017/11/09(木)

朝食	パン食	
	白パン (ガーナチョコ)	
	フルーツ (キウイ)	
	キウイフルーツ	
	牛乳	
	牛乳	
昼食	米飯	
	米	
	和風シャケチーズオムレツ	
	鶏卵	
	青のり	
	じゃがいも	
	人参	
	鮭	
	サラダ油	
	トマトケチャップ	
	ソース(トンカツ)	
	レッドキャベツ	
	穀物酢	
	砂糖	
	カリフラワー	
	金ゴマドレッシング	
	アスパラシーチキン炒め	
	グリーンアスパラ	
	ツナフレーク	
	赤ピーマン	
	砂糖	
	しょうゆ	
	ごま油	
	豆腐スープ	
	豆腐	
	人参	
	キノサヤ	
	コンソメ	
	しょうゆ	
夕食	米飯	
	米	
	焼き鳥	
	鶏もも肉	
	たまねぎ	
	人参	
	いんげん	
	食塩	
	こしょう	
	砂糖	
	しょうゆ	
	サラダ油	
	サラダ菜	
	ホワイトアスパラ	
	無塩バター	
	食塩	
	黒こしょう	
	かぼちゃ	
	食塩	
	柚子香和え	
	はくさい	
	人参	
	みつば	
	ゆず	
	しょうゆ	
	本みりん	
	みそ汁 (もやし)	
	緑豆もやし	
	きざみ揚げ	
	ねぎ	
	みそ	
	だしの素	

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/10(金)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	小松菜とウインナーのソテー	
		小松菜
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		コンソメ
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	鱈の梅肉焼き	
		あじ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		梅干し
		大葉
		白ごま
		ふき
		赤ピーマン
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	じゃがいものそぼろ	
		じゃがいも
		とりミンチ
		サラダ油
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		グリーンピース
		片栗粉
	みそ汁(厚揚げ)	
		絹厚揚げ
		ほうれんそう
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		兵庫米
	味噌カツ	
		豚ももスライス
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		赤みそ
		砂糖
		本みりん
		キャベツ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		ブチトマト
	酢の物(ちくわ)	
		きゅうり
		人参
		竹輪
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(オクラ)	
		オクラ
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		し
		本
		た

2017/11/11(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	野菜のポトフ風	
		キャベツ
		人参
		たまねぎ
		ベーコン
		コンソメ
		食塩
		こしょう
	牛乳	
		牛乳
昼食	さつまいもご飯	
		米
		もち米
		さつまいも
		食塩
		酒
	手まり蒸し	
		とりミンチ
		たまねぎ
		パン粉
		鶏卵
		食塩
		しょうゆ
		おろししょうが
		錦糸卵
		サラダ菜
	五目煮(小松菜)	
		小松菜
		つきこんにやく
		人参
		きざみ揚げ
		かまぼこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	赤だし汁(あさり)	
		あさり
		わかめ
		みつば
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鮭のマヨキムチ焼き	
		鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		マヨネーズ
		はくさいキムチ
		砂糖
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		白ごま
	焼ナスのカニカマあんかけ	
		焼なす
		かに風味かまぼこ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		片栗粉
	中華きのこスープ	
		えのき
		しいたけ
		ねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2017/11/12(日)

朝食	パン食	
		焼きカレーパン
	フルーツ(りんご)	
		りんご
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鶏の柚子照焼き	
		鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		ゆず
		片栗粉
		グリーンアスパラ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		じゃがいも
		食塩
		こしょう
	切干大根煮物	
		切干し大根
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(しろな)	
		しろな
		ふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	マーボー厚揚げ	
		絹厚揚げ
		合挽ミンチ
		白ねぎ
		おろししょうが
		おろしにんにく
		トウバンジャン
		ごま油
		砂糖
		赤みそ
		しょうゆ
		片栗粉
		グリーンピース
	土佐和え(胡瓜)	
		きゅうり
		人参
		緑豆もやし
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	コンソメスープ(白菜・ハム)	
		はくさい
		ロースハム
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/13(月)

朝食	米飯	米
	煮浸し(チンゲン)	チンゲン菜
		人参
		つきこんにやく
		きざみ揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(さつまい)	さつまいも
		みつば
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	おにぎり(ふりか)	米
		のりたまふりかけ
	ぼっかけそば	そば
		牛すじぼっかけ
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	豆腐の甘味噌かけ	絹ごし豆腐
		フロッコリー
		みそ
		砂糖
		本みりん
	フルーツヨーグルト	無糖ヨーグルト
		パイナップル
		みかん缶
		砂糖
		ペパーミント
夕食	米飯	米
	豚肉の中華マリネ風	豚ももスライス
		きゅうり
		人参
		緑豆もやし
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		サラダ菜
		かぼちゃ
		ミックスベジタブル
		砂糖
	じゃがいも甘辛ソ	じゃがいも
		人参
		むきえび
		黒ごま
		砂糖
		しょうゆ
		無塩バター
	すまし汁(春菊)	春菊
		竹輪
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2017/11/14(火)

朝食	パン食	食パン
		バターブレンド
	ウイナーソーテー	キャベツ
		ポークウイナー
		たまねぎ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	米
	鱈の梅煮	あじ
		梅干し
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
		揚げなす
		さといも
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	パブリカの中華風酢の物	緑豆もやし
		赤ピーマン
		グリーンアスパラ
		竹輪
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(ほうれん草・ベーコン)	ほうれんそう
		ベーコン
		みそ
		だしの素
夕食	天津飯	米
		鶏卵
		水
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		むきえび
		たまねぎ
		たけのこ
		人参
		グリーンピース
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		紅生姜
	しゅうまい	黒豚大しゅうまい
		しろな
		ボン酢
	きゅうりとかまぼこのわさび和え	きゅうり
		人参
		かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	中華スープ(小松)	小松菜
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2017/11/15(水)

朝食	パン食	おいもちゃん
	フルーツ(白桃缶・びわ缶)	白桃缶
		びわ缶
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	豚肉の韓国焼	豚ももスライス
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		トウバンジャン
		本みりん
		サラダ菜
		カリフラワー
		ロースハム
		コールスロッドレッシング
	大根とイカの煮物	大根
		いか
		グリーンピース
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃ
		かいわれだいこん
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	米
	白身魚のカレー天ぷ	たら
		酒
		食塩
		小麦粉
		鶏卵
		カレー粉
		白絞油
		サニーレタス
		めんつゆ
		大根おろし
		ふぎ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		トマト
	柚子香和え	はくさい
		人参
		みつば
		ゆず
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(とろろ昆布)	とろろ昆布
		手まりふ
		ねぎ
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/16(木)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	じゃが芋のスープ煮	
		じゃがいも
		たまねぎ
		ロースハム
		グリーンピース
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	肉豆腐	
		木綿豆腐
		牛かたローススライ
		ささがきごぼう
		春菊
		人参
		マロニー
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	野菜の焼肉のたれ炒	
		キャベツ
		むきえび
		人参
		たまねぎ
		ピーマン
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
	みそ汁(なす)	
		なす
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	おにぎり(塩こぶ)	
		米
		塩昆布
	木の葉うどん	
		うどん
		鶏卵
		かまぼこ
		たまねぎ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	大根とツナのサラダ	
		大根
		人参
		ツナフレーク
		かいわれだいこん
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	フルーツ(りんご・柿)	
		りんご
		柿

2017/11/17(金)

朝食	パン食	
		黒糖食パン
		バターブレンド
	ほうれんそうのペー コンソテー	
		ほうれんそう
		黄ピーマン
		ベーコン
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	カニ寿司	
		米
		高野豆腐
		たけのこ
		竹輪
		人参
		かに風味かまぼこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		錦糸卵
		かに
		キヌサヤ
		もみのり
		紅生姜
		砂糖
		穀物酢
		食塩
	肉じゃが	
		じゃがいも
		牛かたローススライ
		人参
		糸コンニャク
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	フルーツ(みかん)	
		みかん
	赤だし汁(えのき)	
		えのき
		わかめ
		みつば
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	変わりチキンロール	
		とりミンチ
		人参
		いんげん
		鶏卵
		砂糖
		食塩
		しょうゆ
		コンソメ
		食塩
		しょうゆ
		片栗粉
		サラダ菜
		フロッコリー
		サウザンアイランド ドレッシング
		プチトマト
	酢の物(ハム)	
		きゅうり
		人参
		ロースハム
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	キャベツスープ	
		キャベツ
		たまねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2017/11/18(土)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミック
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		メープルシロップ
		オレンジ
		りんご缶詰
		ブルーベリー
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	白身魚の柚子南蛮漬	
		ホキ
		酒
		片栗粉
		白絞油
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		ゆず
		サニーレタス
		緑豆もやし
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		クリンクルカットポ テト
		食塩
	チンゲン菜のなめた け和え	
		チンゲン菜
		人参
		ロースハム
		なめ茸
		しょうゆ
	はるさめスープ	
		はるさめ
		人参
		キヌサヤ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	牛肉の有馬焼き	
		牛かたローススライ
		酒
		たまねぎ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		さんしょう粉
		サラダ菜
		いんげん
		系かつお
		しょうゆ
		本みりん
		かぼちゃ
		食塩
		カレー粉
	なすとえびの煮物	
		なす
		むきえび
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(アスパラ・ 厚揚げ)	
		絹厚揚げ
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/19(日)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	ポーチドエッグ	
		鶏卵
		ブロッコリー
		マヨネーズ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚の味噌焼き	
		豚ももスライス
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		キャベツ
		人参
		みそ
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		ほうれんそう
		人参
		ビーナツ和えの素
		しょうゆ
		さつまいも
		食塩
	たらこあんかけ	
		大根
		からしめんたいこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		片栗粉
		みつば
	すまし汁(ちゃそ)	
		茶そば
		きざみ揚げ
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
夕食	米飯	
		米
	白身魚のチーズピカ	
		なます
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		粉チーズ
		鶏卵
		しろな
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	もやしとササミの土佐和え	
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		ササミ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		ごま油
	セロリのスープ	
		セロリー
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2017/11/20(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	マカロニのクリーム	
		マカロニ
		ブロッコリー
		人参
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		ホワイトルウ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	三色丼	
		米
		とりミンチ
		サラダ油
		砂糖
		しょうゆ
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		鶏卵
		食塩
		サラダ油
		紅生姜
	豆腐サラダ	
		絹ごし豆腐
		きゅうり
		ツナフレーク
		ホールコーン
		ノンオイル和風ドレッシング
	ピーマンとじゃこの炒めもの	
		ピーマン
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		しらす
		七味唐辛子
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(たけのこ)	
		たけのこ
		春菊
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	牛肉の五目煮	
		牛かたローススライ
		人参
		糸こんにゃく
		はくさい
		キヌサヤ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	長芋とオクラのわさび和え	
		オクラ
		長芋
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
		糸かつお
	すまし汁(エビボール)	
		エビボール
		みつば
		しょうゆ
		食塩
		本みりん
		だしの素

2017/11/21(火)

朝食	パン食	
		コーンデニッシュ
	チンゲン菜とハムの炒め物	
		チンゲン菜
		たまねぎ
		ロースハム
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	おさつコロッケ	
		さつまいも
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		牛乳
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		ソース(トンカツ)
		キャベツ
		ノンオイル青じそドレッシング
		トマト
	柿ナマス	
		柿
		大根
		かいわれだいこん
		砂糖
		穀物酢
	すまし汁(しめじ・とろろ昆布)	
		とろろ昆布
		しめじ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	おにぎり(ゆかり)	
		米
		ゆかり
	あんかけ卵とじそば	
		そば
		ほうれんそう
		かまぼこ
		人参
		かに風味かまぼこ
		みつば
		鶏卵
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		片栗粉
	肉みそ田楽風	
		大根
		揚げなす
		竹輪
		人参
		だしの素
		しょうゆ
		赤みそ
		豚ミンチ
		砂糖
		本みりん
	ゼリー	
		青りんごゼリー

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/22(水)

朝食	米飯	米
	煮浸し(小松菜)	小松菜 人参 ひらてん だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん
	みそ汁(さといも)	さといも まきふ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	パン食	ミニストロベリー イスト
	大人様ランチ	合挽ミンチ たまねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 デミグラスソース トマトケチャップ ソース(トンカツ) 鶏卵 じゃがいも ほうれんそう ロースハム サラダ油 トマトケチャップ ソース(トンカツ) スパゲティ たまねぎ からしめんたいこ 無塩バター しょうゆ もみのり
	もやしスープ	緑豆もやし 白ごま ねぎ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ
	フルーツポンチ	パイン缶 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ さくらんぼ缶
夕食	米飯	米
	鱈のごま味噌焼き	さわら みそ 砂糖 白ごま 酒 本みりん ふき 糸かつお しょうゆ 本みりん
	厚揚げとごぼうの煮	絹厚揚げ ささがきごぼう キヌサヤ だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん
	すまし汁(ハンペ)	ハンペン 手まりふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2017/11/23(木)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	オムレツのミート ソースがけ	ミートオムレツ ミートソース 粉チーズ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	白身魚のかばやき	赤魚 小麦粉 砂糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉 春菊 白ごま しょうゆ 本みりん
	みぞれ和え(ツナ入 り)	ほうれんそう 人参 ツナフレーク 大根おろし ポン酢
	みそ汁(はくさい)	はくさい きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	豚の中華風つけ焼き	豚ロース肉 酒 本みりん しょうゆ トウバンジャン 緑豆もやし ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 プチトマト
	なすとエビの炒め物	なす むきえび グリーンピース 砂糖 しょうゆ おろししょうが サラダ油
	中華スープ(ちんげ んさい)	チンゲン菜 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ

2017/11/24(金)

朝食	パン食	ビーフコロケパン
	フルーツ(オレン ジ)	オレンジ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	鶏のはちみつケ チャップ焼き	鶏もも肉 小麦粉 トマトケチャップ はちみつ 粒入りマスタード しょうゆ なす オリーブ油 おろしにんにく 食塩 こしょう じゃがいも 食塩 こしょう 粉チーズ
	野菜の卵とじ	鶏卵 小松菜 たまねぎ 人参 だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん
	すまし汁(えりん ぎ・人参)	えりんぎ 人参 みつば しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素
夕食	米飯	米
	お好み卵焼き	とりミンチ 小松菜 キャベツ サラダ油 砂糖 しょうゆ 本みりん 鶏卵 青のり 粉かつお ソース(トンカツ) 紅生姜 ブロッコリー ロースハム コールスロードレ ッシング
	柚子風味煮(大根)	大根 ゆず 生ふ 砂糖 しょうゆ
	みそ汁(ワカメ)	わかめ 手まりふ みそ だしの素

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/25(土)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	じゃが芋とベーコンのソテー	じゃがいも ベーコン 無塩バター 食塩 黒こしょう コンソメ しょうゆ パセリ
	牛乳	牛乳
昼食	おにぎり(しば漬)	
		米
		しば漬
	温玉とろろうどん	うどん 鶏卵 長いもとろろ ほうれんそう かまぼこ ねぎ だしの素 砂糖 食塩 しょうゆ 酒 本みりん
	大根と水菜のゴマサラダ	水菜 大根 人参 ササミ 食塩 こしょう 金ゴマドレッシング
	バナナヨーグルト	無糖ヨーグルト バナナ 砂糖 ミントの葉
夕食	米飯	
		米
	信田煮	うすあげ とりミンチ 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ 砂糖 しょうゆ だしの素 おろししょうが サラダ菜 はくさい 人参 からし しょうゆ 本みりん オクラ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	土佐和え(胡瓜・かにかま)	きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ ふ かいわれだいこん みそ だしの素

2017/11/26(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ たまねぎ 人参 ピーマン ロースハム 食塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚のピリ辛葱マヨ焼き	ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 マヨネーズ ねぎ コチュジャン グリーンアスパラ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 こしょう
	むきえびと春雨の炒め物	むきえび はるさめ たまねぎ にら 人参 おろししょうが おろしにんにく ごま油 鳥がらスープ オイスターソース しょうゆ
	みぞれ汁	豆腐 大根おろし みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん 片栗粉
夕食	カレー風味の炊き込みご飯	
		米
		鶏むね肉
		人参
		コーン
		グリーンピース
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		カレー粉
	冷しゃぶ風	牛かたローススライ レタス 人参 黄ピーマン ポン酢
	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐 白絞油 だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん 片栗粉 みつば
	トマトの華風スープ	トマト 干しえび たまねぎ シャンタン しょうゆ

2017/11/27(月)

朝食	パン食	
		おいものクリームパ
	チンゲン菜と卵の炒め物	チンゲン菜 たまねぎ 鶏卵 サラダ油 食塩 こしょう しょうゆ ジュース
	りんごジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
		米
	明太チーズトンカツ	豚ももスライス とろけるスライス チーズ からしめんたいこ 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トマトケチャップ ソース(トンカツ) ソヤベツ ノンオイル和風ド レッシング トマト
	レモンしょうゆ和え	はくさい 人参 みつば レモン しょうゆ 本みりん
	オクラとセロリのスープ	オクラ セロリー 人参 コンソメ 鳥がらスープ しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	焼き鮭の野菜あんか	鮭 食塩 たまねぎ 人参 キヌサヤ かいわれだいこん えのきたけ 砂糖 しょうゆ だしの素 片栗粉 カリフラワー 食塩 かぼちゃ 食塩 粉チーズ
	筑前煮	鶏もも肉 大根 ごぼう 人参 れんこん 板こんにゃく しいたけ 上白糖 しょうゆ 本みりん だしの素 キヌサヤ
	すまし汁(ほうれんそう)	ほうれんそう 生ふ 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん

神戸イリス献立表 2017年11月1日(水)~11月30日(木)

2017/11/28(火)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		チョコソース
		キウイフルーツ
		びわ缶詰
		ラズベリー
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	えびとしめじの炊き込み飯	
		米
		しめじ
		むきえび
		人参
		きざみ揚げ
		食塩
		しょうゆ
		むきえだまめ
	鯖の塩焼き	
		さわら
		食塩
		はじかみ
		大根おろし
		しょうゆ
	じゃがいもの金平	
		じゃがいも
		人参
		豚ももスライス
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		七味唐辛子
	みそ汁(アスパラ・豆腐)	
		豆腐
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	スコッチエッグ	
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		鶏卵
		パン粉
		牛乳
		食塩
		こしょう
		ナツメグ
		鶏卵
		トマトケチャップ
		ソース(トンカツ)
		オクラ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		プチトマト
	土佐和え(なす)	
		なす
		しらす
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	はるさめスープ	
		はるさめ
		人参
		かいわれだいこん
		シャンタン
		しょうゆ

2017/11/29(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ブロッコリーときのこのソテー	
		ブロッコリー
		しめじ
		ツナフレーク
		赤ピーマン
		オリーブ油
		食塩
		こしょう
		おろしにんにく
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	おでん	
		焼き豆腐
		竹輪
		大根
		ひらてん
		板こんにゃく
		ミニごぼうてん
		鶏もも肉
		うずら卵
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
	フルーツ(みかん)	
		みかん
	みそ汁(春菊)	
		春菊
		手まりふ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鯖の幽庵焼き	
		さば
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		ゆず
		小松菜
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	コールスローサラダ	
		キャベツ
		きゅうり
		人参
		ローズハム
		食塩
		こしょう
		コールスロードレッシング
	すまし汁(えのき)	
		えのき
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2017/11/30(木)

朝食	米飯	
		米
	しろなとふの卵とじ	
		鶏卵
		しろな
		ふ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	みそ汁(だいこん)	
		大根
		人参
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	おにぎり(塩こぶ)	
		米
		塩昆布
	ハイカラきのこうど	
		うどん
		天かす
		なめ茸
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		だしの素
	そぼろいため	
		なす
		合挽ミンチ
		キヌサヤ
		砂糖
		しょうゆ
		おろししょうが
		サラダ油
	いとこ煮	
		かぼちゃ
		ゆで小豆
		砂糖
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	鶏のから揚げサラダ	
		鶏もも肉
		酒
		おろししょうが
		鶏卵
		小麦粉
		白絞油
		きゅうり
		人参
		たまねぎ
		ノンオイル和風ドレッシング
		サラダ菜
		いんげん
		黄ピーマン
		オリーブ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		じゃがいも
		無塩バター
		食塩
		こしょう
	白菜と錦糸卵の和え	
		はくさい
		人参
		錦糸卵
		しょうゆ
		本みりん
	まいたけのスープ	
		まいたけ
		かいわれだいこん
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ