

11 月

献立表

献立表

	(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			さつま芋ご飯 ◎チキンカツ ◎さばの幽庵焼き 金平牛蒡 春菊の白和え なめこ汁 梨	ご飯 ◎肉巻きアスパラ ◎海老の柚子胡椒炒め 角麩の煮物 水菜とささみの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎とんてき ◎アジのおろしポン酢かけ 大豆の煮物 蓮根サラダ すまし汁 フルーチェぶどう	ご飯 ◎肉豆腐 ◎鮭の西京漬け焼き ブロッコリーと蟹の煮物 めかぶの酢の物 かきたま汁 白桃缶	◎カレーうどん ◎とろろそば 里芋の煮っころがし 豆苗と帆立の和え物 バナナ
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
昼食	ご飯 ◎チキンステーキ ◎シーフードシチュー いんげんとウィンナーのソテー スパサラダ オニオンスープ フルーツミックス缶	お楽しみ食 	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎秋刀魚の梅煮 冬瓜の帆立あんかけ キャベツささみの和え物 すまし汁 パイナップル	ご飯 ◎豚肉の甘辛炒め ◎白身魚のマヨネーズ焼き きのこの煮物 青梗菜の和え物 あさりの味噌汁 洋梨缶	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎八宝菜 焼売 くらげの中華和え 中華スープ 柿	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの味噌煮 もやしの煮浸し 水菜とカニのサラダ すまし汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎赤魚の酒蒸し しらたきのたらこ炒め ひじきとツナの和え物 味噌汁 黄桃缶
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
昼食	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 南瓜のいとこ煮 蓮根の梅和え りんごゼリー	寿司三昧 	ご飯 ◎親子煮 ◎味噌田楽 筍の山椒炒め 春雨と貝割れの和え物 すまし汁 オレンジ	ご飯 ◎手作りコロッケ ◎鶏肉の照り焼き 蓮根の煮物 しらすおろし すまし汁 りんご	ご飯 ◎厚揚げの甘辛炒め ◎メヌケの煮付け 里芋と鶏の煮物 もずくとえのきの和え物 味噌汁 フルーチェいちご	ご飯 ◎鶏肉の塩麹漬け焼き ◎アジの竜田揚げ 卵の花 白菜の塩昆布和え なめこ汁 白桃缶	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 茄子の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 みかん缶
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
昼食	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト	お祝い膳 	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎アジの南蛮漬け 海老焼売 海藻サラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎豚の角煮 ◎白身魚のバター醤油焼き 金平牛蒡 里芋の明太マヨ和え 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎牛肉ときのこの炒め物 ◎カニあんかけ玉子焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎ホキのフリッター ◎ロールキャベツ いんげんとベーコンのソテー ポテトサラダ オニオンスープ 黄桃缶	ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎カレイの煮付け ビーフン炒め めかぶの和え物 味噌汁 りんご缶
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎さばのみりん漬け焼き 里芋といかの煮物 豆苗とカニの和え物 すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎牛の土手煮 ◎マスの紅葉焼き もやしの胡麻煮 春菊のくるみ和え すまし汁 パイナップル	デイ対面料理 (天津飯・ミニラーメン) 	◎豚丼 ◎三色丼 高野豆腐の煮物 切干大根の胡麻マヨ和え すまし汁 洋梨缶			

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士