

	平成30年 11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
朝	ご飯	ご飯	かに雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウィンナーと野菜のソテー	田舎煮	卵の花	じゃが芋のそぼろ煮	肉団子と野菜の煮物	炒り卵	はんぺんの煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	ツナと冬瓜の煮物	竹輪と野菜の煮物	蒲鉾と野菜の炒め物
	オクラのおかか和え	キャベツのお浸し	白菜の和え物	ほうれん草の磯和え	ブロッコリーのごま醤油和え	白菜の梅和え	もやしのゆず風味和え	カリフラワーサラダ	納豆	青菜のお浸し	オクラのしそ風味和え
	みそ汁	みそ汁		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	のり佃煮 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳
ふりかけ 牛乳	たいみそ 牛乳		ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	たいみそ牛乳	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
昼	ご飯	ご飯	☆季節献立☆	ご飯	カレーライス	ご飯	◎セレクト食◎	ご飯	とろろそば	ご飯	ご飯
	親子煮	アジの南蛮漬け		サバの山椒焼き	野菜サラダ	肉豆腐	A:カレイのパン粉焼き	ブリの照り焼き	生揚げの煮物	鶏肉とキャベツ味噌炒め	八宝菜
	青梗菜のソテー	五目金平		ごぼうサラダ	福神漬け	れんごんの高菜炒め	B:鶏肉のバジル焼き	さつま芋の煮物	ポテトサラダ	かぶのおかか煮	春巻き
	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	ピーナッツ和え	しそ昆布		漬物	漬物
みそ汁	清汁	清汁		清汁	コンソメスープ	清汁	漬物 コンソメスープ	みそ汁		清汁	中華スープ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のミモザ焼き	豆腐ステーキの蟹あん	豚ニラ炒め	鶏肉のうまい焼き	カレイの煮付け	鶏肉のねぎ味噌焼き	豚肉と春雨の旨煮	鶏もものこつてり煮	かに玉	ぎせい豆腐	ホキのごま味噌焼き
	かぶの柚子味噌かけ	もやしの中華和え	きゅうりの酢の物	野菜のクリーム煮	なすの味噌炒め	冬瓜の煮物	シューマイ	ほうれん草のごま和え	ピーマンの中華和え	ひじきの煮物	ピーマンの金平
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
人参ゼリー	黄桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	バナナ	フルーツカクテル	オレンジ	黄桃コンポート	パイコンポート	林檎コンポート	みかんコンポート	
	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しらす雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	えび団子の煮物	田舎煮	つみれの煮物	野菜の卵とじ	さんまの蒲焼	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	卵の花	スクランブルエッグ	じゃが芋のそぼろ煮	いり豆腐	肉団子の煮物
	キャベツのゆかり和え	小松菜のわさび和え	白菜の梅和え	いんげんのおかか和え	ほうれん草の磯和え	オクラの山椒和え	ちんげん菜のおかか和え	大根のしそ風味和え	いんげんのごまあえ	青梗菜のお浸し	もやしのゆかり和え
	ふりかけ 牛乳	ゆず味噌 牛乳	ふりかけ 牛乳	うめびしお 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	牛乳	たいみそ 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	ご飯	味噌らーめん	ご飯	ご飯
	さばの味噌煮	サワラの甘酢あんかけ	豚肉とビーマンの炒め物	ブルーベリージャム	肉団子の酢豚風	麻婆豆腐		茄子と豚バラの炒め物	シューマイ	魚のカレー風味焼き	炒り鶏
	きゅうりの酢の物	ごぼうの甘辛煮	花野菜サラダ	コーンスープ	帆立と青梗菜の旨煮	春雨サラダ		キャベツのゆず風味和え	中華和え	かにサラダ	白菜の塩昆布和え
	漬物	漬物	漬物	ツナとブロッコリーのサラダ	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物
清汁	みそ汁	みそ汁	ポトフ	清汁	わかめスープ	清汁		清汁	みそ汁	清汁	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	和風マーボー茄子	揚げ豆腐そぼろあん	鮭のバター醤油	鶏肉のマヨネーズ焼き	アジの梅煮	お麩入り卵焼き	鶏肉の塩だれ炒め	たらの柚香煮	かれいのとろろ蒸し	コロッケ	サバのおろしポン酢かけ
	大根サラダ	にらともやしの炒め物	ぜんまいの煮物	マリネサラダ	カブの挽肉炒め	切干大根の煮物	冬瓜の含め煮	ザーサイ冷奴	蓮根のぴり辛炒め	ツナとオクラの和え物	五目煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
人参ゼリー	洋梨コンポート	バナナ	パイコンポート	黄桃コンポート	みかんコンポート	白桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	人参ゼリー	フルーツカクテル	
	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	<p>お茶パワー！！ 朝晩の冷え込み、お風邪ひいていませんか？ お茶には殺菌力があり、市販のがい薬と比較しても強力な上に、副作用がありません。特に「緑茶」は、ビタミンCも含まれており、免疫力を高め風邪予防にも効果的!! また血圧、コレステロール、血糖の上昇を抑える働きが施さそうです。 施設でも食事時間は「ほうじ茶」(低カフェイン) 優しい香ばしい香り(安眠効果)を、お出ししています。またフリードリンクにてコーヒー・紅茶・緑茶が お楽しみいただけます。</p> 		
	高菜納豆	さつま揚げの煮物	はんぺんの煮物	ツナと大根の煮物	ウィンナーと野菜の炒め物	野菜の卵とじ	さつま揚げと野菜の煮物	チキンボールのケチャップ煮			
	竹輪と青菜の煮物	カリフラワーのごま醤油和え	白菜の和え物	オクラの辛子和え	ほうれん草のおかか和え	キャベツのゆず風味	いんげんのお浸し	水菜と大根のサラダ			
	のり佃煮 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳	牛乳	ふりかけ 牛乳	たいみそ 牛乳	ふりかけ 牛乳	ふりかけ 牛乳			
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁				
昼	ご飯	ご飯	チャーハン	☆広島島郷土料理☆	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	<p>お茶のパワー！！ 朝晩の冷え込み、お風邪ひいていませんか？ お茶には殺菌力があり、市販のがい薬と比較しても強力な上に、副作用がありません。特に「緑茶」は、ビタミンCも含まれており、免疫力を高め風邪予防にも効果的!! また血圧、コレステロール、血糖の上昇を抑える働きが施さそうです。 施設でも食事時間は「ほうじ茶」(低カフェイン) 優しい香ばしい香り(安眠効果)を、お出ししています。またフリードリンクにてコーヒー・紅茶・緑茶が お楽しみいただけます。</p> 		
	ほっけの塩焼き	煮込みハンバーグ	焼き餃子	あなご飯	家常豆腐	ブロッコリーサラダ	カレイのごま味噌焼き	アジフライ			
	ひじきの煮物	コールスローサラダ	中華サラダ	肉じゃが	春雨サラダ	フルーチェ	野菜炒め	かぶの含め煮			
	漬物	漬物	わかめスープ	エリンギと春菊のお浸し	漬物	クリームシチュー	漬物	漬物			
みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	漬物 つみれ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁				
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	<p>お茶のパワー！！ 朝晩の冷え込み、お風邪ひいていませんか？ お茶には殺菌力があり、市販のがい薬と比較しても強力な上に、副作用がありません。特に「緑茶」は、ビタミンCも含まれており、免疫力を高め風邪予防にも効果的!! また血圧、コレステロール、血糖の上昇を抑える働きが施さそうです。 施設でも食事時間は「ほうじ茶」(低カフェイン) 優しい香ばしい香り(安眠効果)を、お出ししています。またフリードリンクにてコーヒー・紅茶・緑茶が お楽しみいただけます。</p> 		
	回鍋肉	白身魚のチリソース	サワラの煮付け	千草焼き	鶏の治部煮	タラの有馬煮	豚肉の生姜炒め	豆腐ステーキの蟹あん			
	ナムル	冬瓜の煮物	茄子の田楽	ごぼうの胡麻酢和え	もやしのごまマヨ和え	なすの味噌炒め	ぜんまいの煮物	五目金平			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			
林檎コンポート	白桃コンポート	パイコンポート	黄桃コンポート	キウイ	白桃コンポート	バナナ	みかんコンポート				

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。