

	令和元年 11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)
朝	御飯 豆腐ちゃんぷる オクラの柚子風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と大根の煮物 小松菜の胡麻和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 オクラのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー 隠元の胡麻醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ポテトと鶏肉のケチャップ煮 もやしの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 しらす雑炊 卵の花 白菜の柚子風味和え 牛乳
	御飯 ホキの野菜蒸し じゃが芋の含め煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 焼売 漬物 中華風卵スープ	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鰯の酢醤油煮 五目煮 漬物 味噌汁	御飯 チャーハン 春巻き 中華サラダ わかめスープ 味噌汁	御飯 豚バラと茄子の炒め物 かぶの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋サラダ 漬物 清汁	御飯 食パン 肉団子のクリームシチュー 海老とブロッコリーのサラダ いちごジャム パインコンポート	御飯 鰯の蒲焼 かに玉 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	御飯 かに玉 オクラのおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 肉うどん だし巻き卵 隠元のピーナッツ和え
	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 ピーマンの中華和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 カレーの煮付け 野菜炒め 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏つくね 隠元の生姜和え 漬物 ミカンコンポート	御飯 コロケ もやしのしそ風味和え 漬物 パインコンポート	御飯 筑前煮 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 ホキの西京焼き 切り干し大根の煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 挽肉の五目蒸し 青菜の煮浸し 漬物 オレンジ	御飯 カレーの柚香煮 茄子の胡麻和え 漬物 人参ゼリー	御飯 きのこハンバーグ マカロニサラダ 漬物 バナナ	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のソテー 漬物 洋梨コンポート	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 漬物 人参ゼリー
	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
朝	御飯 ウインナーと冬瓜の洋風煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子のトマトケチャップ煮 オクラとえのきの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 ほうれん草のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 キャベツの胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ カリフラワーのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 大根の甘酢あんかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 もやしのおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳
	御飯 鰯の山椒焼き 蓮根の高菜炒め 漬物 清汁	◎セレクト食◎ A:白身魚のチリソース B:鶏肉のチリソース ベーコンと青菜の旨煮 漬物 味噌汁	御飯 肉豆腐 牛蒡の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の葱みそ焼き ひじきの煮物 漬物 清汁	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの中華和え 漬物 中華スープ	御飯 鯖の照り焼き 冬瓜の信田煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のトマトソースがけ グリーンサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ビーフシチュー コールスローサラダ リンゴジャム フルーツカクテル	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 清汁	御飯 グリーンサラダ 福神漬け コンソメスープ 漬物	御飯 親子煮 変わり冷奴 漬物 味噌汁
	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 和風麻婆茄子 春雨サラダ 漬物 パインコンポート	御飯 カレーのどろろ蒸し にらともやしの炒め物 漬物 リンゴコンポート	御飯 鶏肉の旨焼き 大根サラダ 漬物 バナナ	御飯 鮭のムニエル マカロニサラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 豚肉の生姜炒め ホッケの塩焼き 豆腐の中華煮 漬物 洋梨コンポート	御飯 ホッケの塩焼き ポテト金平 漬物 バナナ	御飯 豆腐の中華煮 胡瓜の酢の物 漬物 人参ゼリー	御飯 鰯の甘酢あんかけ 隠元の挽肉炒め 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏の治部煮 白菜の生姜醤油和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 サーモンフライ 青菜の胡麻和え 漬物 黄桃コンポート
	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜のソテー 茄子の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 卵の花 青梗菜のお浸し 牛乳 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 大根サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	 <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、市販う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あるそうです。 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で安眠効果があります）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>		
	☆季節献立☆ 	御飯 白身魚のカレームニエル ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	☆郷土料理☆ 御飯 せんざんき 青菜と蒲鉾のおかか和え みかん おけんちや風汁	御飯 鰯のおろしポン酢がけ ポテトのクリーム煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め ブロッコリーサラダ 漬物 中華スープ	御飯 肉詰め稲荷の煮物 隠元ピーナッツ和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 鯖のトマト煮 キャベツのマリネ風サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ カリフラワーのカレーソテー 漬物 味噌汁			
	御飯 豚バラと茄子の炒め物 カリフラワーの中華和え 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め オクラの柚子風味和え 漬物 パインコンポート	御飯 鮭の梅しそ焼き ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 ぎせい豆腐 かぶの煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ホキの南蛮漬け さつま芋のレモン煮 漬物 バナナ	御飯 麻婆豆腐 ナムル ぜんまいの煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 甘草焼き きんまいの煮物 漬物 パインコンポート	御飯 鰯のミモザ焼き 冬瓜の信田煮 漬物 リンゴコンポート			
	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)			

※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。