

令和3年 11月1日(月)		11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)
朝	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	がんもの煮物	ウインナーと野菜のソテー	ハムと野菜のクリーム煮	ジャーマンポテト	ツナと野菜のコンソメ煮	炒り卵	はんぺんの煮物	いり豆腐	魚肉ソーセージと野菜のソテー	鯛つみれの煮物	さつま揚げと冬瓜の煮物
	里芋の梅マヨ和え	もやしの和風和え	オクラのしらす和え	大根の甘酢和え	小松菜の磯和え	ほうれん草のマヨポン和え	いんげんの辛子和え	白菜のゆかり和え	オクラの梅和え	もやしの胡麻和え	納豆
	ふりかけ	牛乳	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮
味噌汁 牛乳		味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	とろろそば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	ご飯	ご飯	セレクトメニュー	ご飯
	豚ニラ炒め	肉詰めいなの煮物	鶏肉のきのこあんかけ	サワラの漬け焼き	さばのバジルオイル焼き	チキンカツ	季節のちらし寿司	さわらの桑焼き	親子煮	A:白身魚のチリソース	揚げ鶏の南蛮漬け
	変わり奴	揚げと白菜の和え物	さつま芋サラダ	ごぼうの甘辛炒め	マリネ風サラダ	ぜんまいの煮物	炊き合わせ	金平れんこん	茄子の柚子味噌かけ	B:鶏肉のチリソース	かにかまと大根サラダ
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	春雨サラダ	漬物
味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物 洋梨コンポート	味噌汁	清汁	中華スープ	きのこ汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚の韓国漬け焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	たらのレモンバター風味	豚肉の焼肉風	炒り鶏	カレーの梅煮	豚肉の生姜焼き	ハンバーグデミソースかけ	タラの西京焼き	豚肉と野菜のオオスター炒め	さばの香味焼き
	れんこんサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	カリフラワーのフレンチサラダ	かぶの煮物	白菜の土佐漬け	ひき肉ともやし炒め	コールスローサラダ	ブロッコリーのサラダ	切干大根の煮物	里芋のそぼろかけ	じゃが芋の含め煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
キウイフルーツ	白桃コンポート	パイコンポート	フルーチェ	マンゴーコンポート	みかんコンポート	みかんコンポート	フルーツカクテル	人参ゼリー	黄桃コンポート	フルーツカクテル	みかんコンポート
11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)	11月22日(月)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しらす雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐の中華炒め	竹輪と青菜の煮浸し	出し巻き卵	海老と野菜のクリーム煮	さんまの蒲焼	生揚げの煮物	ハムと野菜のソテー	ツナとかぶの煮物	卵とじ煮	卵の花	はんぺんと小松菜の煮浸し
	いんげんのお浸し	キャベツのおかか和え	ブロッコリーの和風和え	いんげんのサラダ	ほうれん草のわさび和え	キャベツのしそ風味和え	もやしのゆず風味	オクラの和風和え	白菜の甘酢和え	ちんげん菜のサラダ	キャベツのゆかり和え
	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	カスタードパン	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯	★郷土料理★	ご飯	麦ごはん	ご飯	ご飯	★井めぐり(キムチの日)★
	クラムチャウダー	コンソメスープ	八宝菜	ほぎの梅しそ焼き	ロールキャベツのトマト煮	～香川県～	豚肉と茄子の炒め物	サワラの味噌醤油焼き	麻婆豆腐	さばの味噌煮	豚キムチ丼
	ミモザサラダ	カリフラワーサラダ	シューマイ	南瓜の煮物	大豆サラダ	しっぽくうどん	青菜のピーナツ和え	とろろ芋	ビーフンの中華和え	里芋のすりごま和え	ブロッコリーサラダ
	フルーツ(パイナップル)	漬物	漬物	漬物	漬物	冬瓜の吉野煮	漬物	漬物	漬物	漬物	杏仁豆腐
わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	味噌汁	コーンスープ	ブロッコリーの塩昆布和え	味噌汁	具だくさん汁	中華スープ	清汁	味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	挽肉の五目蒸し	鶏肉の照り焼き	厚揚げの味噌煮	豚肉としめじの塩だれ炒め	鶏肉と白菜の味噌炒め	ぶりの南部焼き	鶏肉のマスタード焼き	松風焼き	カレーのおろし煮	鶏肉のうまい焼き	魚のカレーピカタ
	ほうれん草の辛子和え	菜の花のお浸し	オクラの柚子和え	マカロニサラダ	茄子の生姜和え	さつま芋の甘煮	大根サラダ	ひじきの煮物	れんこんのピリ辛炒め	ごぼうサラダ	菜の花のわさび和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
バナナ	白桃コンポート	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	みかんコンポート	黄桃コンポート	りんごコンポート	パイコンポート	オレンジ	フルーチェ	黄桃コンポート	
11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)	管理栄養士からのコメント			
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	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お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>		
	あざりと大根の生姜煮	カニカマと豆腐のトロロ煮	さつま揚げの炒め煮	ウインナーの洋風煮	ハムとキャベツのクリーム煮	スクランブルエッグ	さんまの蒲焼	豆腐チャンプル			
	オクラのボン酢和え	カリフラワーの和風和え	納豆	もやしの胡麻和え	いんげんのおかか和え	白菜の和え物	青菜のサラダ	ブロッコリーのわさび和え			
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ			
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳			
昼	☆季節献立☆	ご飯	食パン ジャム	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	★郷土料理★			
	さつま芋ご飯	たらのムニエル	ミネストローネ	タンドリーチキン	アジの蒲焼風	サーモンフライ	チキンステーキBBQ風ソース	～鹿児島県～			
	金目鯛の幽庵焼き	ベーコンといんげんのソテー	グリーンサラダ	ポテトソテー	金平ごぼう	切干と小松菜の柚子和え	大根サラダ	ご飯 さつま汁			
	しめじと蕪の煮物	漬物	フルーツ(りんご缶)	漬物	漬物	漬物	漬物	海老と野菜の和風卵焼き			
清汁 赤葡萄ゼリー	パンキンスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	ひじきサラダ 漬物				
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	牛肉とピーマン炒め	豚玉の蒸し焼き	サワラの野菜蒸し	ホキの山椒焼き	肉豆腐	鶏の治部煮	たらのねぎ味噌焼き	豚肉の南蛮炒め			
	わかめともやしの酢の物	冬瓜の薄くず煮	里芋の煮物	カリフラワーの辛子マヨ和え	オクラのお浸し	マカロニソテー	人参しりしり	キャベツとザーサイの和え物			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			
フルーツカクテル	マンゴーコンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	パイコンポート	キウイフルーツ	洋梨コンポート	りんごコンポート				

※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。