

	11/1 月	11/2 火	11/3 水	11/4 木	11/5 金	11/6 土	11/7 日	11/8 月	11/9 火	11/10 水	11/11 木
朝	御飯 ホタテとブロッコリー の春雨炒め かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 ビーマンのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜煮 牛乳 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼 味噌汁 春菊の胡麻和え たいみそ	御飯 赤魚の西京焼き 味噌汁 ぜんまい炒め煮 昆布佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 小松菜の和え物 あみ佃煮	御飯 キャベツと豚挽き肉炒め 味噌汁 温泉卵 梅干し	御飯 さつま揚げの甘辛煮 なめたけおろし たいみそ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 白菜のゆず和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 すけそうダラ煮つけ ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁
昼	かつ丼 酢味噌和え 漬物 すまし汁	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 鮭のレモンバターソテー 豆腐ともやしのスープ カリフラワーと卵のサラダ しば漬	醤油ラーメン シュウマイ フルーツミックス	ロールパン メンチカツ コンソメスープ かぼちゃサラダ りんごジャム	御飯 刺身盛り合わせ いかと里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 栗のムース	御飯 メバルの煮付け じゃが芋カレー風味炒め 青しその実漬 豚汁	秋野菜のカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	御飯 牛丼風 春菊のツナ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 奈良漬 コンソメスープ	三色丼 じゃが芋の洋風煮 すまし汁 りんごのコンポート
夕	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 漬物 もも缶	御飯 おでん チンゲン菜と 桜エビの和え物 フルーツカクテル 奈良漬	ゆかりご飯 信田煮 たらこ炒め 三色豆 みかん缶詰	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え みかんゼリー 桜だいこん	御飯 肉詰め煮 じゃが芋と小松菜炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 ブイ・クレスゼリー	御飯 干草焼き ふきの炒り煮 千切りたくあん 洋ナン	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の 中華和え きゅうり漬	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 納豆 桜だいこん	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え 牛乳寒 きゅうり漬	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビの 炒め煮 きゅうり漬 中華和え
	11/12 金	11/13 土	11/14 日	11/15 月	11/16 火	11/17 水	11/18 木	11/19 金	11/20 土	11/21 日	11/22 月
朝	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのおかか和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 モロヘイヤとおくら のおかか和え たいみそ 味噌汁	ホタテ雑炊 鮭そぼろ 牛乳 ちくわときゅうり の和え物 あみ佃煮	御飯 挽き肉の卵炒め とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツと ベーコンの炒め物 梅干し 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き 白菜のツナ和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 なると和え ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き ビーフン炒め たいみそ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め ほうれん草のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 小松菜の磯部和え ふりかけ 味噌汁	御飯 焼き秋鮭 じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁
昼	黒糖パン ビーフストロガノフ ポテトサラダ ヨーグルト和え メープルシロップ	御飯 さんまの塩焼き かぼちゃの洋風ごま煮 田舎金時豆 つみれ汁	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	シシリアンライス 大根と竹輪の炒め煮 ヨーグルトいちごソース すまし汁	御飯 すずきの和風 きのこ添え 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁	御飯 さつま芋ご飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 春菊のピーナツ和え りんごの赤ワイン煮 すまし汁	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 豚汁 刻みつぼ漬	山菜そば 鶏肉とじゃが 芋の煮物 ヨーグルト和え	御飯 めかじきのピカタ 野菜の酢じゃこ和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 牛肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁
夕	御飯 あじの生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 フルーツカクテル	御飯 牛肉オイスター炒め ほうれん草の ピーナツ和え きゅうり漬 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 桜だいこん	御飯 白身魚のもろみ焼き エビの中華煮 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 つくねの小判焼き 五色和え しば漬 バナナ	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め からしれんこん風 フルーツ和え 青しその実漬	御飯 すき焼き風煮 ぶどうムース 温泉卵 たかな漬	御飯 スタミナ炒め 白菜のさっと煮 もずく酢 HGみかんゼリー	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん りんごゼリー	御飯 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 りんご缶	御飯 鯛つみれ煮 もずくと長芋の酢の物 納豆 パイン缶
	11/23 火	11/24 水	11/25 木	11/26 金	11/27 土	11/28 日	11/29 月	11/30 火	栄養メモ		
朝	御飯 厚焼き卵 牛乳 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮 味噌汁	御飯 治部煮 かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜入り麻婆茄子 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 まぐろフレーク炒め ちくわとほうれん草 の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 やわらかアジ団子煮 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さんまのおかか煮 味噌汁 青菜の煮びたし ふりかけ	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのゆず和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 鶏肉オイスター炒め とろろ芋 たいみそ 味噌汁	<b>11月栄養メモ</b> 11月の大気は冬の気配が濃厚です。この時期には、体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸気管の保護に努めることが大切です。11月は胃腸の動きを高め、体を温める根菜類がますます旨みを増してくる嬉しい季節です。ゼラチン質の多い魚介類や鶏肉など動物性蛋白質を上手に組合わせて、免疫力を強化し、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。今月はきのこ類、さつま芋、かぶ類の旬の食材を多く取り入れましょう。食欲の秋を美味しく食べて元気に過ごしましょう。		
昼	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の和え物 野沢菜漬 味噌汁	天丼 かまぼこと 白菜の和え物 野沢菜漬 味噌汁	御飯 さわらの味噌マヨ焼き きのこ切り干し大根 の中華炒め 青しその実漬 すまし汁	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ パンブキン クリームスープ メープルシロップ	御飯 白身魚のみぞれ煮 小松菜の胡麻和え 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 ちくわと野菜の和え物 刻みつぼ漬 味噌汁	豚丼 酢味噌和え パインムース すまし汁	御飯 黒むつの照り焼き 切り干し大根の酢の物 桜だいこん 味噌汁			
夕	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 奈良漬 HGマスカットゼリー	御飯 かれいの生姜煮 きのこ炒め 刻みつぼ漬 洋ナン	御飯 牛肉の煮物 春菊のピーナツ和え 金時豆 パイン缶	御飯 アジの塩焼き葱だけか け 吉野煮 あみ佃煮 ヨーグルト和え	御飯 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 田舎金時豆 みかん缶詰	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいこん	御飯 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 春菊のくすみ和え りんご缶	わかめご飯 豆腐とチンゲン菜 の炒め煮 かぼちゃのそぼろあん きゅうり漬 フルーツ			