

	11/1 水	11/2 木	11/3 金	11/4 土	11/5 日	11/6 月	11/7 火	11/8 水	11/9 木	11/10 金	11/11 土
朝	御飯 豚肉と野菜煮 牛乳 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 梅びしお 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツの甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 焼鳥キャベツ炒め オクラのおかか和え 野沢菜 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜カレー炒め ちくわと野菜の酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 白菜のゆず和え 青しその実漬 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 いわしの生姜煮 ピーマン炒め たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤのボン酢和え 千切りたくあん 味噌汁
昼	御飯 鯖のレモンバターソテー カリフラワーと卵のサラダ しば漬 豆腐のスープ	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬 豚汁	ロールパン スペイン風オムレツ パンプキンサラダ りんごジャム コーンクリームスープ	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋 カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁	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 みたらし団子風デザート すまし汁	秋野菜のカレーライス 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	親子丼 じゃが芋の洋風煮 りんごの赤ワイン煮 すまし汁	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 牛乳寒 コンソメスープ	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 桜だいいん すまし汁	天津飯 鶏団子と じゃが芋の煮物 ヨーグルト和え 中華スープ	御飯 ホッケの塩焼き あぶ玉とじ煮 田舎金時豆 つみれ汁
夕	御飯 ハンバーグおろしソース れんこんサラダ ごま酢和え べったら漬	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え りんご缶 たかな漬	御飯 あじの生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 パイン缶	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 フルーツ	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいいん 洋ナン	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 麻婆豆腐 大根と桜エビの炒め煮 刻みつぼ漬 春雨の酢の物	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え きゅうり漬 納豆	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 三色豆 野沢菜	御飯 スタミナ炒め 白菜のさっと煮 もずく酢 漬物	御飯 牛肉オイスター炒め ピーナッツ和え きゅうり漬 フルーツカクテル
	11/12 日	11/13 月	11/14 火	11/15 水	11/16 木	11/17 金	11/18 土	11/19 日	11/20 月	11/21 火	11/22 水
朝	ホタテ雑炊 マグロそぼろ 牛乳 竹輪と胡瓜の酢の物 昆布佃煮	御飯 あじの塩焼き じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツの華風和え 梅びしお 味噌汁	御飯 炒り豆腐 牛乳 白菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 がんもと揚げナスのさつ と煮 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 たかな漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め ほうれん草のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め とろろ芋 きゅうり漬 味噌汁
昼	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	御飯 鶏キャベツコク旨炒め かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の和風きのこ添え えん平ごぼう きゅうり漬 味噌汁	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 ブリの味噌マヨ焼き 切り干し大根の中華炒め め 刻みつぼ漬 すまし汁	黒糖パン メンチカツ 玉子サラダ ママレード コンソメスープ	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいいん 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 ブルーベリーソース すまし汁	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の酢の物 パイン缶 味噌汁	カレーうどん 大豆サラダ ヨーグルト和え
夕	御飯 信田煮 たらこ炒め パインムース 桜だいいん	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の酢の物 納豆 洋ナン	御飯 つくねの小判焼き 五色和え 白花豆の 甘煮 バナナ	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め からしれんこん風 もも缶 青しその実漬	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 野沢菜漬 パイン缶	御飯 肉詰め煮 青菜の炒め物 しば漬 ブイ・クレゼリー	御飯 おでん 小松菜の おかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	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 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 青しその実漬 白桃缶	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 野沢菜漬 ぶどうゼリー	御飯 白身魚のもろみ焼き あさりの中華煮 しば漬 メロンムース
	11/23 木	11/24 金	11/25 土	11/26 日	11/27 月	11/28 火	11/29 水	11/30 木	栄養メモ		
朝	御飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 ツナと野菜の卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 やわらか 海老つみれ煮 梅肉和え たかな漬 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 ふりかけ 味噌汁	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	御飯 ツナとブロッコリーの 春雨炒め かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 おくらのおかか和え ふりかけ 味噌汁	11月栄養メモ 初秋を過ぎ、冬の足音が聞こえる寒い季節となってきました。いよいよ風邪シーズンの到来です。風邪を予防する食事のポイントは①栄養バランスのとれた食事：3食の食事の中で様々な種類の食材をバランスよく取り入れましょう。②体を温める食事：体温が上がると血流もアップし免疫機能も高まります。ネギや生姜、ニンニクなどの体を温める食事を食べ、温かいスープや飲み物を飲みましょう。③腸内環境を整える。：免疫機能を保つためには、レバーや緑黄色野菜に含まれるビタミンA、果物に多く含まれるビタミンC、ツナ缶やかぼちゃ、ナッツ類に含まれるビタミンEを積極的に摂ると効果的です。これらは一緒に摂ること		
昼	御飯 鶏のから揚げ 春雨の華和え 千切りたくあん 味噌汁	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ イチゴジャム パンプキン クリームスープ	御飯 鮭のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 漬物 かき玉汁	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	豚井 酢味噌和え パインムース すまし汁	御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 かつと煮 おろし酢和え 千切りたくあん すまし汁	御飯 野菜とエビのかき揚げ かまぼこと白菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁			
夕	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいいん みかん缶詰	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 吉野煮 きゅうり漬 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 もも缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいいん	御飯 さばの漬け焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え りんご缶	わかめご飯 豆腐とチンゲン菜の炒め 煮 南瓜のそぼろあんかけ きゅうり漬 フルーツ	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 サバの生姜煮 きのこ炒め 刻みつぼ漬 洋ナン			