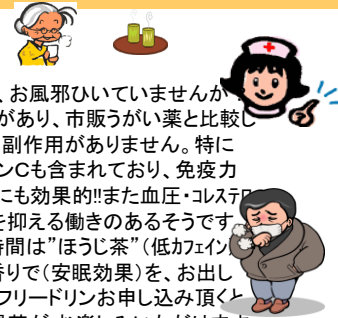




	平成30年 11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日) (たぐあいの日)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	車麩の煮物	魚肉ソーゼージと野菜の煮物	厚揚げと野菜のソテー	肉じゃが	白菜のトロトロ煮	鶏肉とかぶの煮物	和風チャンプル	肉詰めいなりの含め煮	スクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の炒め煮	ウインナーポテト	
	青菜の胡麻醬油和え	オクラのおかか和え	なめたけおろし	納豆	なすのお浸し	小松菜のわさび和え	大根のごま風味和え	キャベツのしその実和え	ほうれん草ソテー	納豆	いんげんのマヨ和え	
	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	ふりかけ	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	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	☆中華☆ ☆バイキング☆ 19周年☆ウイン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎セレクト食◎	キャロット食パン	ご飯	ご飯	ご飯	
		豚肉の七味焼き	白身魚のきのこ餡かけ	肉だんごと大根のこっくり煮	赤魚の当座煮	ポークソテー	A: 鱈の南蛮漬け B: 若鶏の南蛮漬け	鮭の和風ムニエル	豚肉のソテーおろしポン酢	鯖の味噌煮	鰯の有馬焼き	
		かぶの柚香煮	ブロッコリーの和え物	チンゲン菜のお浸し	かにと胡瓜の酢の物	生野菜サラダ	しば漬け	にんじんのしりしり	ポテトサラダ	切干大根サラダ	菜の花のおかか和え	彩り野菜の炒め物
		漬物	漬物	桜大根	漬物	しば漬け	コンソメスープ	メイプルジャム	漬物	漬物	漬物	千切り沢庵
味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	クリームポターージュ	味噌汁	清汁	清汁	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	
	ほきの薬味蒸し	たらの香味ソース	鶏肉の照り焼き	ほっけの塩焼き	手作りつくね	八宝菜	かに玉風	鶏肉と野菜のオイスター炒め	白身魚のバター醬油焼き	擬製豆腐	鶏肉の香味ソース	
	ピーマンソテー	野菜のマリネ	五目ひじき	里芋の煮物	きざみ昆布の煮物	ほうれん草ともやしの和え物	もやしの梅風味和え	カリフラワーのしそ和え	ピーナッツ和え	れんこんの高菜炒め	青菜の胡麻和え	
	パイン	デザートムース(ピーチ)	りんごのコンポート	人参ゼリー	デザートムース(いちご)	牛乳寒天	白桃のコンポート	人参ゼリー	キウイ	バナナ	みかんのコンポート	
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木) (蒲鉾の日)	11月16日(金)	11月17日(土) (蓮根の日)	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	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	
	野菜つみれの煮物	卵と木耳の炒め物	厚揚げの炒め煮	豚大根	鶏肉のコンソメ煮	京がんもの煮物	豆腐の野菜あんかけ	麩とツナの煮物	彩り野菜ソテー	田舎煮	青梗菜のそぼろ煮	
	チンゲン菜のクレム和え	かぶの昆布和え	ほうれん草のゆず風味	納豆	白菜の和え物	オクラのお浸し	はんぺんの煮浸し	えのきと青菜の生薑醬油和え	ベーコンと青菜のコンソメ煮	カリフラワーの梅おかか和え	キャベツとザーサイの和え物	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	漬物	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	
味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	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	牛乳	
昼	タンメン	ご飯	ミルクロール	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯	☆郷土料理☆ ～鳥取県～	
	金平ごぼう	たらのポテト焼き	クラムチャウダー	ごぼうサラダ	マグロカツ	若鶏のグリル	白身魚のオニオンソースかけ	パンパキンサラダ	さばの塩焼き	ポークジンジャー	豆腐めし 炒り鶏	
	もやしと三つ葉のゆず風味	根菜サラダ	キャベツのコールスロー	福神漬け	野菜とハムのマリネ	れんこんサラダ	さつま芋のレモン煮	漬物	もやしの胡麻和え	マカロニサラダ	茶碗蒸し 漬物	
		漬物	みかんジャム	かき玉汁	漬物	漬物	しば漬け	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物	
パンパキンスープ	コンソメスープ		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	クリームポターージュ	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	
	鱈の生姜焼き	自家製ひりょうず	赤魚の味噌焼き	ホキの照り煮	回鍋肉	かじまぐろの野菜餡かけ	千草焼き	ブリの漬け焼き	和風おろしハンバーグ	赤魚の煮付け	たらの甘酢餡	
	なます	ぜんまいの煮物	ささ身の胡麻和え	かまぼこ胡瓜の酢の物	ピリ辛白滝	小松菜のにんにく醬油炒め	もずく酢	かぶの吉野煮	カリフラワーのとりみあん	ごぼうの甘辛炒め	里芋の磯辺和え	
	パインのコンポート	りんご	人参ゼリー	オレンジ	杏仁豆腐	デザートベース(レアチーズ)	黄桃のコンポート	人参ゼリー	フルーチェ(メロン)	バナナ	牛乳寒天	
しば漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	うぐいす豆	漬物	漬物	漬物		
	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	ご飯	ご飯	大根葉の雑炊	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のあるそうです。 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(安眠効果)を、お出ししています。またフリードリンお申し込み頂くと コーヒー・紅茶・緑茶が お楽しみいただけます。</p> <p>お蔭様でウイング開設19周年を迎えます</p>			
	がんもの煮物	かつおと野菜の炒め煮	鶏じゃが	野菜炒め	炒り豆腐	ひき肉とキャベツのソテー	炒り卵	五目豆				
	ピーマンソテー	いんげんの胡麻あえ	小松菜のしそ風味	納豆	青菜とれんこんの生薑醬油和え	白菜のゆかり風味	オクラの和え物	いんげんのひき肉和え				
	漬物	ふりかけ	ふりかけ	漬物	ふりかけ	のり佃煮	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	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳				
昼	ご飯	たぬきそば	ご飯	ご飯	トマト食パン	ご飯	ご飯	ご飯				
	鮭のおろし煮	蓮根の金平	肉団子の黒酢あん	白身魚のイタリソース	デミソースオムレツ	ホキのもろみ焼き	白身魚フライ	若鶏のトマト煮				
	ちんげん菜の和え物	ハムと野菜の和え物	春雨サラダ	生野菜サラダ	大根サラダ	二色浸し	ブロッコリーサラダ	ツナサラダ				
	漬物		漬物	漬物	ブルーベリージャム	漬物	漬物	漬物				
味噌汁		味噌汁	パンパキンスープ	コンソメスープ	清汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁				
夕	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				
	スタミナ炒め	カレイの中華あんかけ	豆腐のふわふわ卵とじ煮	ごぼうのごまドレ和え	鱈のしそ香味焼き	酢豚	鶏とだいこんの甘辛炒め	麻婆豆腐				
	大根の昆布和え	レバーの煮付け	きのこソテー	オレンジ	ひじき煮	ナムル	きゅうりとツナの和え物	ほうれん草の和え物				
	キウイ	白桃のコンポート	パインのコンポート	らっきょう	人参ゼリー	杏仁豆腐	みかんのコンポート	バナナ				
漬物	漬物	漬物	漬物	しば漬け	ザーサイ	漬物	漬物					

※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