

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