

		11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	
朝	11月1日 開設記念日 お蔭様で ウイング開設 24周年 を迎えます	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 青梗菜のごま和え たいみそ 牛乳	さつま芋雑炊 いわし梅煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ煮 いんげんの土佐漬け うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のクリーム煮 もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまと野菜の炒め物 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	
昼		～お楽しみ献立～ ウイング開設記念日 にぎり寿司 お吸い物 かぶの柚子味噌かけ みかんのコンポート	◎郷土料理◎ ～山梨県～ ほうとう風 挽肉と茄子のピリ辛炒め キャベツの和風マヨ和え	ご飯 パンクンスープ 鶏肉のムニエル ごぼうの梅サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の山賊焼き風 大根サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 清汁 マーボー春雨 ぬた和え 漬物	
夕		ご飯 豚肉と野菜のピリ辛炒め 大豆入り中華サラダ 漬物 ぶどうムース	ご飯 鶏肉の甘たれかけ 竹輪とピーマンの炒め物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の塩だれ炒め わかめの酢の物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 蓮根の青のり炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 漬物 バナナ	
		11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	
朝		ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の青しそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	みそ雑炊 がんもの煮物 菜花のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青梗菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼		ショコロールパン にんじんミルクスープ ハンバーグステーキ ミモザサラダ みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉の中華風生姜炒め さつま芋のバター醤油煮 漬物	☆セレクト食☆ A:鶏肉の七味焼き B:たら七味焼き 切干大根の煮物	チャーハン 中華スープ 春巻き ナムル	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 金平ポテト 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め やみつきキャベツ 漬物
夕		ご飯 アジの蒲焼き風 ごぼうの胡麻マヨ和え 漬物 人參ゼリー	ご飯 ヤムニョムチキン かにかまと冬瓜のどろみ煮 漬物 白桃のコンポート	カレーライス マカロニサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 茄子の甘酢がらめ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌グラタン ツナと小松菜のサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎマヨ焼き カリフラワーサラダ 漬物 オレンジ
		11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	
朝		ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 チキンボールの中華煮 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 白菜の甘酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 小松菜のわさび和え うめびしお 牛乳
昼		ご飯 コーンスープ ホキのイタリアン野菜ソース ウインナーとほうれん草の炒め物 漬物	あんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩昆布マヨソース 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉炒めニンニクの芽入り パンクンスープ 漬物	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの磯焼き さつまいもの塩バター 漬物
夕		ご飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の煮ころがし 漬物 人參ゼリー	ご飯 鶏肉のカレーソースかけ 冬瓜の含め煮 漬物 フルーツカクテル	豆腐ステーキの蟹あん 切干大根の和え物 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉の梅煮 菜の花のサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たらのミモザ焼き キャロットサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し わかめの酢の物 漬物 白桃のコンポート
		11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	
朝		ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め物 ちんげん菜の辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜のクリーム煮 キャベツのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	卵雑炊 ソーセージのコンソメ煮 もやしのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 白菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳
昼		★井巡り★ 木の葉丼 清汁 豚バラ れんこん 漬物	ご飯 みそ汁 鶏天のおろしのせ ピーマンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 サワラの香味焼き ひじきの煮物 漬物	きのこの 炊き込みご飯 みそ汁 鶏肉の 幽庵焼き 炊き合わせ 栗のハバロア	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の味ばん炒め 菜花のためき和え 漬物
夕		ご飯 たら七味マヨ焼き さつま芋のそぼろ煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 竹輪とかぶ煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豆腐の旨煮 金平大根 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のすき煮 きゅうりと白菜の和え物 漬物 バナナ	茶飯 おでん れんこんの柚子風味和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 みそ汁 白身魚のトマトソースかけ ごぼうサラダ 漬物 マンゴーのコンポート
		11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	管理栄養士よりのコメント	
朝		ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の生姜煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と生揚げの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 桜えびの中華卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	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 で(安眠効果)を、お出ししています。またフリードリンクをお申 し込み頂くと コーヒー・紅茶・緑茶などが お楽しみいただけます。 	
昼		ご飯 みそ汁 豆腐の五目あんかけ もやしの梅おかか和え 漬物	食パン ジャム 鶏肉とポテトのクリーム煮 大豆サラダ パインのコンポート	ご飯 みそ汁 ほきの晩秋焼き キャベツの山椒炒め 漬物	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き かぼちゃの胡麻和え 漬物		
夕		ご飯 たら南蛮漬け ブロッコリー中華和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 お好み焼き風卵焼き かにかまとわかめの和え物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ツナポテトサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 金平ごぼう 漬物 白桃のコンポート		