

	11/1 土	11/2 日	11/3 月	11/4 火	11/5 水	11/6 木	11/7 金	11/8 土	11/9 日	11/10 月	11/11 火
朝	御飯 マーボー白菜 なすツナの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 もやしの卵とじ 梅干し 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 牛乳 味噌汁 梅びしお ちくわとキャベツ の和え物	御飯 一口がんもの含め煮 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 青菜と桜エビ の和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 豚肉と白菜煮 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	雑炊 鮭そぼろ 牛乳 キャベツの おかか和え あみ佃煮	御飯 厚焼き卵 ほうれん草と ささみの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め 白菜のおかか和え たいみそ 味噌汁
昼	御飯 赤魚の西京焼き 貝柱の酢の物 野沢菜漬け 豚汁	御飯 カレー風味鮭の ヨーグルトソース 豆腐のドレッシング 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 すずきの照り焼き ツナサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 かぼちゃコロケ 野菜サラダ 青しその実漬 コンソメスープ	けんちんうどん カレー風味金平 フルーツヨーグルト	御飯 さんまの塩焼き 筑前煮 田舎金時豆 味噌汁	御飯 餃子の 野菜あんかけ しもつかれ わかめスープ たかな漬け	菜飯 天ぷら盛り合わせ かぶのそぼろ あんかけ 奈良漬 すまし汁 かぼちゃババロア	御飯 ひじき入り炒り豆腐 大根とツナのサラ ダ 桜だいこん さつま汁	御飯 白身魚のみぞれ煮 春菊のくるみ和え 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	ポークカレー ミモザサラダ コンソメスープ 香の物
夕	御飯 鶏肉と銀杏の炒め物 春雨サラダ しば漬 フルーツミックス	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 赤りんご	御飯 おでん チンゲン菜と 桜エビの和え物 りんごゼリー 桜だいこん	御飯 牛肉の煮物 かにかまの酢の物 うぐいす豆 パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き ぜんまい炒め煮 もずく酢 しば漬	御飯 五目卵のあんかけ もやしの生姜和え 千切りたくあん りんごのコンポート	ゆかりご飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 みかん缶詰	御飯 黄金かれいの煮付け 大豆の金平 冬瓜の酢の物 洋ナシ	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油 刻みつぼ漬け 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 漬物 もも缶	御飯 舌平目のおろしソース 里芋の煮物 納豆 桜だいこん
	11/12 水	11/13 木	11/14 金	11/15 土	11/16 日	11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土
朝	御飯 青ひらす西京焼き チンゲン菜の炒め物 ふりかけ 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 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と貝柱の炒め煮 きゅうりの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 野菜炒め 牛乳 キャベツの胡麻和 え 昆布佃煮	御飯 炊き合わせ ほうれん草の しらす和え ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 白菜のゆず和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 大根の金平 白菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 えびとオクラの たたき和え たいみそ 味噌汁
昼	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ つみれ汁 刻みつぼ漬け	御飯 牛丼風 春菊のツナ和え 千切りたくあん 味噌汁	ロールパン メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ ママレード	たぬきそば 鶏肉と じゃが芋の煮物 ヨーグルト和え	御飯 治部煮 白和えサラダ 青しその実漬 さつま汁	かつ丼 酢味噌和え 桜だいこん すまし汁	御飯 豚肉の中華炒め 山芋のなめ茸和え しば漬 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 りんごのコンポート すまし汁	御飯 タラの塩麹漬け焼 き ごぼうのそぼろ煮 刻みつぼ漬け 味噌汁	食パン ロールキャベツ アスパラサラダ コーンクリームスー プ イチゴジャム	親子丼 じゃが芋の洋風煮 すまし汁 りんごのコンポート
夕	御飯 ぶりの照り焼き 大根のしそ風味和 え きゅうり漬 牛乳寒	御飯 八宝菜 中華サラダ 桜だいこん りんごヨーグルト	御飯 赤魚の煮つけ かぼちゃの煮物 うぐいす豆 ブイ・クレスゼリー	御飯 スタミナ炒め 白菜のさつと煮 もずく酢 刻みつぼ漬け	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の 和え物 きゅうり漬け フルーツ	御飯 太刀魚の香草焼き 蓮根の金平 豆甘煮 洋ナシ	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え フルーツヨーグルト きゅうり漬	御飯 かれいの生姜煮 きのこ炒め 桜だいこん パイン缶	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビ の炒め煮 きゅうり漬 さつま芋のレモン煮	御飯 鶏肉とかぼちゃの炒め 里芋の煮ころがし フルーツ和え 青しその実漬	御飯 牛肉オイスター炒め 五色和え きゅうり漬 ブイ・クレスゼリー
	11/23 日	11/24 月	11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日	栄養メモ		
朝	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 白菜のおかか和え 梅干し	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 厚焼き卵 牛乳 なると和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 いわしの梅煮 もやしのわさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 ほうれん草と 白菜炒め 味噌汁 キャベツのポン酢和え あみ佃煮	御飯 さわらの西京焼き 小松菜の磯部和え ふりかけ 味噌汁	11月栄養メモ DHA（ドカサヘキサエン酸） 青魚に多く含まれる必須脂肪酸の一 つで動脈硬化や高脂血症、認知症な どの予防や改善に期待されています。 脳神経の伝達にもよいか と。・・・サプリメントで摂取す る場合は、ビタミンCやビタミン E、カロチンなど抗酸化力のある成 分と一緒に取り下さい。ただし、 過剰摂取は血液が固まりにくくなり 出血しやすくなるのでご注意！今月 はイワシ、サンマ、アジ等の青魚の 献立が度々あります。		
昼	御飯 豚肉と青菜の 味噌炒め キャベツの中華和え しば漬 中華スープ	御飯 黒むつの照り焼き 野菜の酢じゃこ和 え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 あじの塩焼き ジャーマンポテト 野沢菜漬 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 鮭とキャベツ のホイル焼き なす生姜の炒め きゅうり漬 味噌汁	ロールパン 白身魚のフライ コンソメスープ コンビネーションサ ラダ イチゴジャム	御飯 鶏肉ソテー玉ねぎ ソース 大根サラダ きゅうり漬 すまし汁	御飯 牛肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいこん 味噌汁			
夕	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 桜だいこん	御飯 鯛つみれ煮 春菊とモロヘイヤ の胡麻和え 納豆 パイン缶	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 千切りたくあん フルーツミックス	わかめご飯 松風焼 青菜の胡麻和え しば漬 夏みかん ヨーグルトソース	ゆかりご飯 すき焼き風煮 ぶどうムース えびとオクラ のたたき和え たかな漬け	御飯 肉詰め煮 長芋と小松菜炒め 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 キウイ	御飯 ほっけのおろしソー ス じゃが芋のそぼろ 煮 納豆			