

	平成27年 11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	
朝	ご飯 白菜と鶏肉の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 ほうれん草炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 京がんもの煮物 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 あさりのコンソメ煮 ハムと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 菜の花の和えもの ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいりの含め煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り卵 ウインナーポテト 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーポテト 胡瓜のマリネ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め煮 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 青梗菜のそぼろ煮 いんげんの昆布和え ゆずみそ 牛乳	
	シーフードカレー カリフラワーサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 鶏肉の七味焼き かぶの水晶煮 漬物 味噌汁	◎季節献立◎ 	パンプキンロール ミートローフ キャベツのコールスロー あんずジャム クリームポタージュ	ご飯 かに玉 ブロッコリーのガーリック風味 ザーサイ わかめスープ	ご飯 鮭の南蛮漬け 白菜の煮浸し 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 ポトフ 野菜のマリネ 漬物 パンプキンスープ	ご飯 かじきのバター醤油焼き 庄内麩の味噌炒め 漬物 コンソメスープ	ご飯 豚肉の細切り炒め かにかまサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鯖の塩焼き 金平しらたき 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A: 自身魚のソテー・チーズ風味 B: 豚肉のソテー・カレー風味 コンソメスープ	
	ご飯 スタミナ炒め ちんげん菜の和風あえ オレンジ 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 昆布の煮物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 トマト煮込みハンバーグ ひじきのサラダ バナナ 漬物	ご飯 メヌケの煮付け ささ身の胡麻和え フルーチェ(みかん) 漬物	ご飯 ホキの山椒焼き 厚揚げのチリソース 杏仁豆腐 漬物	ご飯 豚肉のネギ塩だれ 里芋のそぼろ煮 パイン 漬物	ご飯 かれいの薬味蒸し 春雨の中華風 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉のクリーム茸ソース シエルマカロニサラダ りんごのコンポート 漬物	ご飯 たらのおろしポン酢 自家製ひりょうず にんじんのしりしり オレンジ 漬物	ご飯 鶏肉の香味ソース 厚揚げの中華風 フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 鶏肉の香味ソース 厚揚げの中華風 フルーツカクテル 漬物	
	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	
朝	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜のクルミ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げと野菜のソテー 白菜サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 いんげんと挽肉の炒め物 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め煮 なめたけおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 出し巻き卵 卵の花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわと根菜の煮物 白菜の梅おかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ツナ野菜炒め 卵の花 たい味噌 牛乳	
	☆郷土料理☆ ～新潟県～ タレカツ丼 のっぺ	ご飯 ブリの有馬焼き もやしと三つ葉のゆず風味 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え 漬物 味噌汁	ご飯 餃子の野菜餡 杏仁豆腐 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の甘酢がけ ちんげん菜の中華和え ザーサイ パンプキンスープ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜サラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 自身魚のオニオンソースかけ さつま芋のレーズン煮 漬物 味噌汁	ご飯 ポークソテー 生野菜サラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 ぶりの味噌漬け焼き 豆と青菜のサラダ 漬物 具沢山汁	★お楽しみ 献立★ 	
	ご飯 ホキのピカタ 彩り野菜ソテー コンポート(みかん) 漬物	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 青菜のわさび和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 カレイの梅煮 切干大根の炒め煮 キウイ 漬物	ご飯 鱈の煮付け れんごんの高菜炒め トマト冷奴 高菜漬	ご飯 海老と春雨の炒め物 レバーの煮付け 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鮭の和風ムニエル ブロッコリーのクリーム煮 バナナ 漬物	ご飯 温菜卵 人参ゼリー 漬物	ご飯 鱈の漬け焼き かぶの吉野煮 パインコンポート 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き カリフラワーのとりみあん りんご 漬物	ご飯 鶏の葱ソース 金平ごぼう フルーチェ(ピーチ) 漬物	ご飯 酢豚 ナムル 白桃のコンポート ザーサイ	
	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)	 <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、免疫力を高めて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にてコーヒー・紅茶・緑茶がお楽しみいただけます。</p>			
朝	ご飯 絹さやの卵とじ 納豆 たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれの煮物 もやし炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 肉じゃが 小松菜のしそ風味 うめびしお 牛乳	ご飯 豆腐の和風あんかけ キャベツのあつさり漬 青梗菜とれんごんの生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんの煮浸し キャベツのあつさり漬 ほうれん草のゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜の炒め煮 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 大根のごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳				
☆郷土料理☆ ～大阪府～ 関西風肉うどん	ご飯 メンチカツ 蕪なます 漬物 味噌汁	ご飯 かじきのイタリアンソース きのこソテー 漬物 コンソメスープ	ご飯 あじの煮付け 温野菜 漬物 味噌汁	ご飯 デミソースオムレツ 大根サラダ いちごジャム コンソメスープ	ご飯 筑前煮 ちんげん菜の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 メヌケの山椒焼き 木耳と白滝の炒り煮 漬物 味噌汁	ご飯 鶏の衣焼き 胡瓜の中華風 ザーサイ パンプキンスープ					
夕	ご飯 さばのおろし煮 根菜の高菜炒め みかんのコンポート 漬物	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 肉だんごと大根のこっくり煮 春雨のマヨ和え 杏仁豆腐 漬物	ご飯 ごぼうの胡麻サラダ らっきょう漬 人参ゼリー 漬物	ご飯 鱈のもろみ焼き 山菜巾着の煮物 フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 カレイの照り焼き ひじきのトマト煮 オレンジ 昆布佃煮	ご飯 鶏肉のピカタ キャベツのピーナツ和え バナナ 漬物	ご飯 麻婆豆腐 青菜のお浸し フルーチェ(いちご) 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