

	11/1 日	11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 土	11/8 日	11/9 月	11/10 火	11/11 水
朝	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 鯛つみれ煮 ちくわとキャベツ の和え物 梅びしお 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	御飯 さわらの西京焼き 青菜と桜エビの和え 物のり のり佃煮 味噌汁	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 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 厚焼き卵 チンゲン菜とささみ 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	御飯 豚肉と野菜煮 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁
昼	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 チーズハンペンフライ 野菜サラダ 青しその実漬 さつま芋と かぼちゃのスープ	たぬきそば 鶏肉とじゃが芋の煮 物 ヨーグルト和え	御飯 さんまの塩焼き 筑前煮 田舎金時豆 味噌汁	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	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 ちくわと白菜の和え物 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	御飯 ポークカレー ミモザサラダ コンソメスープ 香の物	御飯 あじのカレームニエル ヒカド(長崎和風シ チュー) 浦上そぼろ たかな漬け
夕	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬け 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 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 五目卵のあんかけ もやしの生姜和え 千切りたくあん パイン缶	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 干草焼き ふきの炒り煮 千切りたくあん 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 平目のおろしソース 里芋の煮物 納豆 桜だいこん	ゆかりご飯 信田煮 たらこ炒め 三色豆 みかん缶詰
	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 土	11/22 日
朝	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	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊のくるみと和え あみ佃煮	御飯 野菜炒め 味噌汁 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 いわしの梅煮 もやしのわさび和え 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 モロヘイヤと おくらのおかか和え たいみそ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 白菜のおかか和え 梅干し
昼	御飯 牛丼風 春菊のツナ和え 千切りたくあん 味噌汁	黒糖パン 鶏肉とかぶのシ チュー ポテトサラダ りんごジュース ママレード	御飯 鶏肉ソテー玉ねぎ ソース ポテトサラダ きゅうり漬 豚汁	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	御飯 ユーリンチー さつま芋サラダ きゅうり漬 もずくスープ	御飯 タラの塩麹漬け焼き ごぼうのそぼろ煮 刻みつぼ漬 サムゲタン風スープ	レーズンロール 根菜のスープカレー 煮 アスパラサラダ 紫芋ポタージュ 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	御飯 スペイン風オムレツ ほうれん草の かにかま和え しば漬 コンソメスープ
夕	御飯 八宝菜 中華サラダ 赤かぶ漬け りんごヨーグルト	御飯 赤魚の煮つけ 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 ブイ・クレスゼリー	御飯 黄金かれのの煮付け ぜんまいの田舎風炒 め 冬瓜の酢の物 洋ナシ	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 りんご缶	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え 牛乳寒 きゅうり漬	わかめご飯 松風焼 青菜の胡麻和え しば漬 フルーツヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビの 炒め煮 きゅうり漬け 中華和え	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め 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 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 桜だいこん
	11/23 月	11/24 火	11/25 水	11/26 木	11/27 金	11/28 土	11/29 日	11/30 月	栄養メモ		
朝	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 ひじきの煮物 梅肉和え 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 あじの塩焼き 味噌汁 切り干し大根炒り煮 昆布佃煮	御飯 一口がんもの含め煮 白菜のゆず和え たいみそ 味噌汁 牛乳	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	御飯 魚肉ソーセージ と野菜炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	11月栄養メモ 11月の大気は冬の気配が濃厚で す。 この時期には、体内を暖める食べ 物をしっかり取り、呼吸器の保 護に努めることが大切です。11 月は胃腸の働きを高め、体を温め る根菜類がますます旨みを増して くる嬉しい季節です。ゼラチン質 の多い魚介類や鶏肉など動物性蛋 白質を上手に組合せて、免疫力を 強化し、秋の冷気に負けない体力 をつけましょう。 今月はきのこ類、さつま芋、かぶ 等の旬の食材を多く取り入れまし た。食欲の秋を美味しく食べて元 気で過ごしましょう		
昼	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 メバルの煮付け ジャーマンポテト 野沢菜漬け 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 鮭のマスタード焼き 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	けんちんうどん カレー風味金平 マスカットゼリー	御飯 牛肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁			
夕	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 赤かぶ漬け HGみかんゼリー	御飯 かれのの生姜煮 きのこ炒め 桜だいこん パイン缶	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 白身魚の南部焼き ぜんまい炒め煮 もずく酢 しば漬	御飯 ほっけのおろしソース じゃが芋のそぼろ煮 納豆 りんご缶	御飯 おでん 湯豆腐 ほうれん草の おかか和え フルーツヨーグルト			