

	11/1 火	11/2 水	11/3 木	11/4 金	11/5 土	11/6 日	11/7 月	11/8 火	11/9 水	11/10 木	11/11 金
朝	御飯 鯛つみれ煮 蒸し鶏と小松菜 の和え物 梅びしお 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの煮物 青菜と桜エビの 和え物 のりの佃煮 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	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊のくるみ和え 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 じゃが芋の青じそ和え 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	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
昼	御飯 チーズハンペンフライ ジャーマンポテト 青しその実漬 コンソメスープ	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	ロールパン メンチカツ コンソメスープ マカロニサラダ あんこ	御飯 鶏肉ソテー 玉ねぎソース かぼちゃサラダ きゅうり漬 豚汁	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	ポークカレー ミモザサラダ コンソメスープ 香の物	御飯 白身魚のみぞれ煮 桜だいこん 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	御飯 あじのカレームニエル ヒカド 浦上そぼろ たかな漬け	御飯 牛井風 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 ヨーグルト和え メープルシロップ
夕	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 みかんゼリー	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 ごぼうのそぼろ煮 きゅうり漬 梅ゼリー	御飯 黄金かれの煮付け ぜんまいの 田舎風炒め 冬瓜の酢の物 洋ナシ	御飯 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 八宝菜 中華サラダ 赤かぶ漬け りんごヨーグルト	ゆかりご飯 信田煮 たらこ炒め 三色豆 みかん缶詰	御飯 舌平目のおろしソース 里芋の煮物 納豆 桜だいこん	御飯 赤魚の煮つけ 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 フルーツカクテル
	11/12 土	11/13 日	11/14 月	11/15 火	11/16 水	11/17 木	11/18 金	11/19 土	11/20 日	11/21 月	11/22 火
朝	御飯 じゃが芋の金平 味噌汁 小松菜の和え物 あみ佃煮	御飯 野菜炒め 味噌汁 温泉卵 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 昆布佃煮 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	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 かぶの煮物 のりの佃煮 味噌汁
昼	御飯 刺身盛り合わせ いかと里芋の煮物 ほうれん草の 胡麻和え すまし汁 葛ごごり 柿	御飯 治部煮 じゃが芋 カレー風味和え 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 ポタージュスープ 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	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	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 味噌汁
夕	御飯 干草焼き ふきの炒り煮 千切りたくあん 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 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	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 マスカットゼリー
	11/23 水	11/24 木	11/25 金	11/26 土	11/27 日	11/28 月	11/29 火	11/30 水	栄養メモ		
朝	御飯 ひじきの煮物 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 なると和え ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 ぜんまい炒め煮 昆布佃煮	御飯 一口がんもの 含め煮 白菜のゆず和え 梅びしお 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 焼き秋鮭 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 白菜のツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 キャベツと ベーコンの炒め 梅干し 味噌汁	11月栄養メモ 風邪をひいたらこれを食べよう！「寒気 のする風邪に」とにかくゾクゾク寒気が して、「くしゃみ・鼻水・身体がだる い」というような時は、体を温めるのが ポイント。食事は身近なスパイスを上手 に取り入れて、体を温める働きのある素 材を熱々の状態で摂るようにします。 お茶を飲むときも体を冷やすす働きのある ウーロン茶は避け、紅茶がお勧め。牛肉 や鶏肉、白身魚などもお勧めです。 れんこん→熱を除き、咳を抑える 玉ねぎ→血のめぐりをよくして寒気をと り発汗を促す 大根→加熱すると寒気のある風邪向きに 頭痛を治し熱を取る 青じそ→せきを抑え、発汗を促し、冷え を治す		
昼	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 豚汁 刻みつぼ漬け	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 りんごの赤ワイン煮 すまし汁	御飯 がめ煮 つみれ汁 長芋のたらこ和え フルーツカクテル	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	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ煮 花野菜サラダ 青しその実漬 味噌汁	御飯 白身魚の和風 きのこ添え 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁			
夕	御飯 かれの生姜煮 きのこ炒め 桜だいこ ん 洋ナシ・缶詰	御飯 すき焼き風煮 ぶどうムース 温泉卵 たかな漬け	御飯 肉詰め煮 じゃが芋と 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 小松菜の おかか和え せんい梅ゼリー	御飯 さんまの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤのしらす和え ヨーグルト和え	御飯 つくねの小判焼き 五色和え しば漬 バナナ			