

| | 平成29年 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) | 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) | 11月11日(土) |
|--------|--|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|
| 朝 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 鶏じゃが | 魚肉ソーセージと野菜の煮物 | 炒り卵 | 田舎煮 | ちくわと野菜の煮物 | 鶏肉と白菜の煮物 | 肉詰めいりの含め煮 | 肉団子の煮物 | 豆腐の和風あんかけ | さつま揚げと野菜の炒め煮 | 野菜つみれの煮物 |
| | 菜の花の和風和え | オクラのおかか和え | なめたけおろし | 青菜のお浸し | 納豆 | うの花 | キャベツのしその実和え | 大根のごま風味和え | ブロッコリーのおろし和え | 納豆 | いんげんのゆかりマヨ和え |
| | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 刻みつぼ漬け | たいみそ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 漬物 | ふりかけ |
| 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 |
| 昼 |  18周年ワイン 郷の解体ショー | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | キャロット食パン | ☆セレクト☆ | チキンカレー | ご飯 | ご飯 |
| | | 豚肉の七味焼き | ホキのきのこソースかけ | 白身魚の梅煮(非常食) | ギョーザの野菜餡かけ | ポークソテー | 鮭の和風ムニエル | A:八宝菜 B:回鍋肉 | ごぼうサラダ | 鯖の塩焼き | 鶏肉の香味ソース |
| | | かぶの柚香煮 | ブロッコリーの和え物 | 里芋のそぼろかけ | 春雨の中華風 | 生野菜サラダ | ポテトサラダ | | らっきょう | 菜の花のおかか和え | 青菜の胡麻和え |
| | | 漬物 | つぼ漬け | しば漬け | 漬物 | 漬物 | みかんジャム | ナムル 漬物 | コンソメスープ | 漬物 | しば漬け |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 肉野菜炒め | たらのマヨネーズ焼き | 鶏肉のデミソースかけ | 肉団子の黒酢あん | 手作りつくね | 鯨の南蛮漬け | 鶏肉の照り焼き | ほきの薬味蒸し | たらのおろしポン酢 | 千草焼き | 白身魚のソテー・チーズ風味 |
| | 白滝のたらこ和え | えびと野菜のマリネ | ひじきのサラダ | かにと胡瓜の和え物 | きざみ昆布の煮物 | にんじんのしりしり | カリフラワーのしそ和え | ピーマンの和風和え | ぜんまいの煮物 | 切干大根の炒め煮 | 彩り野菜の炒め物 |
| | 人参ゼリー | バナナ | フルーチェ(ぶどう) | パイ | 白桃のコンポート | 杏仁豆腐 | キウイ | 黄桃のコンポート | デザートムース(いちご) | オレンジ | 人参ゼリー |
| しば漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 昆布佃煮 | 漬物 | |
| | 11月12日(日) | 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) | 11月18日(土) | 11月19日(日) | 11月20日(月) | 11月21日(火) | 11月22日(水) |
| 朝 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | ウインナーポテト | 卵と木耳の炒め物 | さつま揚げの炒め煮 | 京がんもの煮物 | 鶏肉のコンソメ煮 | 厚揚げの炒め煮 | 豚肉のトロトロ煮 | 炒り豆腐 | 厚揚げと野菜のソテー | 絹さやの卵とじ | ひき肉と野菜の炒め物(非常食) |
| | チンゲン菜のクルミ和え | いんげんの昆布和え | はんぺんの煮浸し | オクラのお浸し | かぶのゆかり和え | ほうれん草のゆず風味 | 納豆 | しらすおろし | ベーコンと野菜の炒め物 | 白菜の梅おかか和え | ピーマンソテー |
| | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | のり佃煮 | ふりかけ | 刻みつぼ漬け | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ |
| 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 |
| 昼 | タンメン | ご飯 | ご飯 | ハヤシライス | ご飯 | 胚芽ロール | ご飯 | ☆郷土料理☆ | ☆郷土料理☆ | ☆郷土料理☆ | ☆郷土料理☆ |
| | ごぼうの甘辛炒め | 鶏肉と根菜のサッパ煮 | 鯨の煮付け | かぼちゃサラダ | 若鶏のグリル | クラムチャウダー | 白身魚のオニオンソースかけ | 豚肉のネギ塩だれ | 和風ポーク | カレイの中華あんかけ | |
| | もやしと三つ葉のゆず風味 | 茄子のみぞれ和え | あざりと大根の炒め物 | 青しその実漬け | 花野菜サラダ | キャベツのコールスロー | さつま芋のレモン煮 | うまい菜のお浸し | 野菜のマリネ | キャベツとザーサイのサラダ | |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | コンソメスープ | つぼ漬け | メイプルジャム | しば漬け | 漬物 | つぼ漬け | 漬物 | 漬物 |
| 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | コンソメスープ | コンソメスープ | 味噌汁 | パンクキンスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 牛丼 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 自家製ひりょうず | ブリの有馬焼き | 豚肉の生姜焼き | かじきのバター醤油風味 | 豆腐とえびの旨煮 | 赤魚の煮付け | 温泉卵 | 鯨の漬け焼き | 和風さのこハンバーグ | ぶりの味噌漬け焼き | 筑前煮 |
| | ピーナッツ和え | 青菜のわさび和え | じゃが芋のまさご和え | 庄内麩の味噌炒め | 金平しらたき | ささ身の胡麻和え | りんご | かぶの吉野煮 | カリフラワーのとりみあん | 金平ごぼう | ちんげん菜の和え物 |
| | パイのコンポート | バナナ | みかんのコンポート | デザートベース(レアチーズ) | 牛乳寒天 | 人参ゼリー | 漬物 | 洋梨のコンポート | キウイ | デザートムース(ピーチ) | オレンジ |
| 漬物 | つぼ漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | |
| | 11月23日(木) | 11月24日(金) | 11月25日(土) | 11月26日(日) | 11月27日(月) | 11月28日(火) | 11月29日(水) | 11月30日(木) | 管理栄養士からのコメント | | |
| 朝 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | かつおと野菜の炒め煮 | 青梗菜のそぼろ煮(非常食) | 肉じゃが | 豆腐の野菜あんかけ(非常食) | 野菜炒め | はんぺんの煮浸し | がんもの煮物 | 五目豆 | | | |
| | 納豆 | かぶの昆布和え | 小松菜のしそ風味 | いんげんの胡麻あえ | 小松菜としめじの生姜醤油和え | キャベツのゆかり風味 | オクラの和え物 | いんげんのひき肉和え | | | |
| | うめびしお | 刻み胡瓜漬け | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | のり佃煮 | ふりかけ | 漬物 | | | |
| 牛乳/味噌汁 | 牛乳 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | 牛乳/味噌汁 | |
| 昼 | たぬきそば | ★和食の日★ | ご飯 | ご飯 | 黒糖食パン | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 里芋の柚子味噌かけ | ご飯 漬物 | 肉だんごと大根のこっくり煮 | 鯨のしそ香味焼き | デミソースオムレツ | 鯖の味噌煮 | 若鶏のトマト煮 | 鯨の西京焼き | | | |
| | ハムと野菜の和え物 | たらの甘酢餡 | 春雨サラダ | ひじき煮 | 大根サラダ | 二色浸し | ツナサラダ | 胡瓜の中華和え | | | |
| | | ほうれん草のお浸し | 漬物 | 漬物 | りんごジャム | 桜大根 | 漬物 | つぼ漬け | | | |
| | 豚汁 | クリームポタージュ | 味噌汁 | コンソメスープ | 清汁 | パンクキンスープ | 味噌汁 | | | | |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | シーフードカレー | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 鯨のおろし煮 | 豆腐のふわふわ卵とじ煮 | かじきのイタリアンソース | ごぼうのごまドレ和え | ほっけの塩焼き | 酢豚 | 赤魚の有馬焼き | 麻婆豆腐 | | | |
| | レバーの煮付け | ブロッコリーのおかか和え | きのこソテー | 福神漬け | 金平ポテト | もやしのナムル | 木耳と白滝の炒り煮 | ほうれん草の和え物 | | | |
| | りんごのコンポート | 杏仁豆腐 | パイのコンポート | 人参ゼリー | デザートベース(ヨーグルト) | 牛乳寒天 | バナナ | 人参ゼリー | | | |
| 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | うぐいす豆 | ザーサイ | 漬物 | 漬物 | | | | |

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(安眠効果)をお出ししています。またフリードリンクお申し込み頂くコーヒ-・紅茶・緑茶がお楽しみいただけます。

お蔭様でウイング開設18周年を迎えます

※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