

	11/1 水	11/2 木	11/3 金	11/4 土	11/5 日	11/6 月	11/7 火	11/8 水	11/9 木	11/10 金	11/11 土			
朝	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊のくるみ和え あみ佃煮	御飯 鶏肉団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 チンゲン菜と ささみの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き チンゲン菜の炒め物 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 赤魚の西京焼き 味噌汁 ぜんまい炒め煮 昆布佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 小松菜の和え物 あみ佃煮			
昼	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 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 ごぼうサラダ りんごジャム	ためきそば 鶏肉とじゃが芋の煮物 ヨーグルト和え	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	レーズンロール 根菜のスーパークレー煮 アスパラサラダ ポタージュスープ イチゴジャム	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 葛ごり 柿			
夕	御飯 黄金かれいの煮付け ぜんまいの田舎風炒め 冬瓜の酢の物 フルーツカクテル	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 小松菜と 冬瓜の炒め物 きゅうり漬	御飯 スタミナ炒め 白菜のさっと煮 もずく酢 HGみかんゼリー	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 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 千草焼き ふきの炒り煮 千切りたくあん 洋ナシ			
	11/12 日	11/13 月	11/14 火	11/15 水	11/16 木	11/17 金	11/18 土	11/19 日	11/20 月	11/21 火	11/22 水			
朝	御飯 キャベツと 豚挽き肉炒め 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 モロヘイヤと おくらのおかか和え 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	御飯 野菜つみれの甘辛煮 なると和え ふりかけ 味噌汁			
昼	御飯 メバルの煮付け じゃが芋カレー風味炒め 青しその実漬 けんちん汁	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 赤かぶ漬け 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 刻みつぼ漬け サムゲタン風スープ	こうめし かつおのたたき すまし汁 ぐる煮 りんご缶	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 おでん 野菜の酢じゃこ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 赤魚の煮つけ 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 りんごの赤ワイン煮 すまし汁			
夕	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の和え物 きゅうり漬 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 からしれんこん風 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 黒むつの照り焼き 湯豆腐 小松菜のおかか和え おいしくせんい梅ゼリー	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 赤かぶ漬け HGマスカットゼリー	御飯 すき焼き風煮 ぶどうムース 温泉卵 たかな漬け			
	11/23 木	11/24 金	11/25 土	11/26 日	11/27 月	11/28 火	11/29 水	11/30 木	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 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 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 かぶと鶏肉の煮物 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	御飯 ビーフン炒め 大豆のごま酢和え 梅びしお 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、体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸気管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わせて、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、かぶ類の旬の食材を多く取り入れましょう。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 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 豚汁 刻みつぼ漬け	黒糖パン ビーフンチュー ポテトサラダ ヨーグルト和え メープルシロップ	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	御飯 さわらの味噌マヨ焼き さつま芋と玉ねぎ の塩麹バター煮 青しその実漬 すまし汁						
夕	御飯 かれいの生姜煮 きのこ炒め 桜だいこん 洋ナシ	御飯 あじの生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 フルーツカクテル	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 里芋のそぼろ煮 納豆 りんご缶	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 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	御飯 牛肉の煮物 春菊の ピーナツ和え うぐいす豆 パイン缶						