

	11/1 木	11/2 金	11/3 土	11/4 日	11/5 月	11/6 火	11/7 水	11/8 木	11/9 金	11/10 土	11/11 日
朝	御飯 鯛つみれ煮 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	御飯 キャベツと 豚挽き肉炒め 味噌汁 温泉卵 昆布佃煮
昼	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 かぼちゃサラダ りんごジャム	山菜そば 鶏肉とじゃが芋 の煮物 ヨーグルト和え / スイス ロール(コーヒー味)	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜とかにかま の和え物 桜だいいん 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 桜だいいん 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	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	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
夕	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 おいしく せんい梅ゼリー	御飯 スタミナ炒め 白菜のさつと煮 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 きゅうり漬 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 桜だいいん	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	御飯 肉豆腐 チンゲン菜 の和え物 きゅうり漬 フルーツ
	11/12 月	11/13 火	11/14 水	11/15 木	11/16 金	11/17 土	11/18 日	11/19 月	11/20 火	11/21 水	11/22 木
朝	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 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのおかか和え あみ佃煮 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 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 厚焼き卵 牛乳 かぶの煮物 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 野菜つみれの甘辛煮 なると和え ふりかけ 味噌汁
昼	かつ井 酢味噌和え 漬物 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 刻みつぼ漬け サムゲタン風スープ	黒糖パン ビーフストロガノフ ポテトサラダ ヨーグルト和え メープルシロップ	三色井 じゃが芋の洋風煮 すまし汁 りんごのコンポート	御飯 かつの揚げ煮 ほうれん草の かにかま和え しば漬 コンソメスープ	味噌煮込みきしめん ブロッコリーと さつま芋の和え物 りんご缶	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の和え物 豚汁 味噌汁	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
夕	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 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 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 桜だいいん	御飯 むつの南部焼き ぜんまい炒め煮 春菊の胡麻和え フルーツカクテル	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 奈良漬 HGマスカットゼリー	御飯 かれいの生姜煮 きのこ炒め 野沢菜 洋ナシ	御飯 すき焼き風煮 ぶどうムース 温泉卵 たかな漬け
	11/23 金	11/24 土	11/25 日	11/26 月	11/27 火	11/28 水	11/29 木	11/30 金	栄養メモ		
朝	御飯 黒ムツ西京焼き 白菜のツナ和え 昆布佃 煮 味噌汁	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 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 じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 小松菜のツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツ とベーコンの炒め 梅干し 味噌汁	御飯 冬瓜入り麻婆茄子 大豆のごま酢和え 梅びしお 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 青菜の磯部和え ふりかけ 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」とにかくソク ソク寒気がして、「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 熱々の状態で摂れるようにします。 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 です。 ・青じそ……せきを抑え、発汗を促 し、冷えを治す ・れんこん……熱を除き、咳を抑え る。 ・玉葱……血のめぐりを良くして ・大根……加熱すると寒気のある力		
昼	食パン コロケ コーンクリームスープ 温野菜胡麻ソース りんごジャム	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 牛肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいいん 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 すずきの和風きのこ添え 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 きのこ切り干し大根 の中華炒め 青しその実漬 すまし汁	ロールパン オムレツのデミソース チキンサラダ コンソメスープ あんずジャム			
夕	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 めかじきのピカタ 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 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 りんご缶	御飯 鯛つみれ煮 もずくと 長芋の酢の物 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	御飯 ぶり大根 ビーフン炒め 刻みつぼ漬け HGみかんゼリー			