

	11/1 金	11/2 土	11/3 日	11/4 月	11/5 火	11/6 水	11/7 木	11/8 金	11/9 土	11/10 日	11/11 月
朝	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 梅干し 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 ホタテとブロッコリー の春雨炒め 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 梅干し	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
昼	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	山菜そば 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 小松菜とかにかま の和え物 桜だいこん さつま汁	かつ丼 酢味噌和え 漬物 すまし汁	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 鮭のレモンバターソー 豆腐ともやしのスープ カリフラワーのゆで卵和 え しば漬	御飯 牛丼風 春菊のツナ和え 千切りたくあん 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	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 豚汁	ボークカレー ミモザサラダ コンソメスープ 香の物
夕	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(クッキングサプ リ) 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 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 かじきの ちゃんちゃん焼き 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・クレセゼリー	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 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
	11/12 火	11/13 水	11/14 木	11/15 金	11/16 土	11/17 日	11/18 月	11/19 火	11/20 水	11/21 木	11/22 金
朝	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 ひじきの五目煮 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	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 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	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	御飯 厚焼き卵 牛乳 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮 味噌汁	御飯 治部煮 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 黒ムツ西京焼き 白菜のツナ和え 昆布佃煮 味噌汁
昼	御飯 豚肉の中華炒め 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	尾道ラーメン セロリの中華炒め りんごとキウイミックス	天井 ちくわと白菜の和え物 野沢菜漬け 味噌汁	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	御飯 さんまの塩焼き かぼちゃの洋風ごま 煮 田舎金時豆 つみれ汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 つみれ汁	御飯 かつの揚げ煮 五色和え しば漬 味噌汁	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の和え物 野沢菜漬け 味噌汁	三色丼 じゃが芋の洋風煮 すまし汁 りんごのコンポート	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 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 ほうれん草の かにかま和え 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 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 きのご炒め 刻みつぼ漬 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	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
	11/23 土	11/24 日	11/25 月	11/26 火	11/27 水	11/28 木	11/29 金	11/30 土	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 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 のりの佃煮 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	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのゆず和え 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 は胃腸の動きを高め、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。今月はきのご類、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 元気に過ごしましょう。		
昼	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 すずきの 和風きのご添え 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 きのご切り干し大根 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	豚丼 酢味噌和え うぐいす豆 パインムース すまし汁			
夕	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 鰯つみれ煮 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 HGみかんゼリー	御飯 赤魚の煮つけ ぜんまいの煮物 春菊のくるみと和え りんご缶			