

	11/1 日	11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 土	11/8 日	11/9 月	11/10 火	11/11 水
朝	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 かぶの梅和え 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 牛乳 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	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 さんまの蒲焼 味噌汁 春菊の胡麻和え 梅びしお
昼	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	かつ丼 酢味噌和え 漬物 すまし汁	御飯 白身魚のみぞれ煮 桜だいいん 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 カリフラワーと卵のサラ ダ しば漬	御飯 牛井風 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	御飯 豚肉の中華炒め 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	醤油ラーメン シューマイ フルーツミックス
夕	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・クレセリー	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 チンゲン菜の中華和え 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 かぶの生姜和え 牛乳寒 きゅうり漬	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え みかんゼリー 桜だいいん
	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 土	11/22 日
朝	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	ホタテ雑炊 五目煮 牛乳 ちくわときゅうり の和え物 あみ佃煮	御飯 挽き肉の卵炒め とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツと ベーコンの炒め物 梅干し 味噌汁	御飯 治部煮 かぶの梅和え 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	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
昼	天丼 かまぼこと白菜の和え物 野沢菜漬 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 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	シシリアンライス 大根と竹輪の炒め煮 ヨーグルトいちごソース すまし汁	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	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	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 めかじきのピカタ 野菜の酢じゃこ和え 野沢菜漬 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
夕	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 ほうれん草のピーナツ 和え きゅうり漬 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 桜だいいん	御飯 白身魚のもろみ焼き エビの中華煮 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 つくねの小判焼き 五色和え しば漬	御飯 かれのい生姜煮 きのこ炒め 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	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん 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
	11/23 月	11/24 火	11/25 水	11/26 木	11/27 金	11/28 土	11/29 日	11/30 月	栄養メモ		
朝	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 あじの塩焼き ビーフン炒め 梅干し 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 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 まぐろフレーク炒め ちくわとほうれん草の和 え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さんまのおかか煮 味噌汁 青菜の煮びたし ふりかけ	御飯 やわらかアジ団子煮 梅肉和え 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 元気に過ごしましょう。		
昼	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁	山菜そば 鶏肉とじゃが芋の煮物 ヨーグルト和え	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の和え物 野沢菜漬 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	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ パンプキン クリームスープ メープルシロップ	豚丼 酢味噌和え パインムース すまし汁	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 ちくわと野菜の和え物 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 白身魚のみぞれ煮 小松菜の胡麻和え 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁			
夕	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 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 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 牛肉の煮物 春菊のピーナツ和え 金時豆 パイン缶	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 吉野煮 あみ佃煮 ヨーグルト和え	御飯 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 春菊のくるみと和え りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいいん	御飯 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 田舎金時豆 みかん缶詰			