

					11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)				
朝	<h1>11月1日 開設記念日</h1> <h2>お蔭様でウイング開設 25周年を迎えます</h2>				やさい雑炊 ツナとカリフラワーのコンソメ煮 あげと青菜のおひたし みそ汁	ご飯 みそ汁 お麩の卵とじ もやしの柚子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 とうろ芋 ふりかけ 牛乳				
昼					~お楽しみ献立~ ウイング開設記念日 にぎり寿司 お吸い物 かぶの柚子味噌かけ フルーツカクテル	ご飯 コーンスープ 白身魚のバジルオイル焼き ジャーマンポテト 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉と白滝の炒め物 南瓜の含め煮 漬物				
夕					ご飯 マーボー春雨 ハムと白菜の中華和え 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の南蛮炒め やみつきキャベツ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ぶりの山椒焼き 五目煮 漬物 白桃のコンポート				
					11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝	中華雑炊 あさり野菜の生姜煮 青菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根の和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 隠元のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 マカロニのクリーム煮 二色浸し ふりかけ 牛乳	かに雑炊 竹輪の煮物 ちんげん菜のごま風味 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳				
昼	★丼巡り★ かつ丼 わかめの酢の物 漬物 清汁	ご飯 みそ汁 さわらの香味焼き 金平ごぼう 漬物	ご飯 中華スープ 酢鶏 ビーフンサラダ 漬物	ご飯 パンプキンスープ ホキの秋野菜ソース ポパイソテー 漬物	とんこつラーメン かにしゅうまい ブロccoliの中華和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ ジャガイモの山椒炒め 漬物	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き かぼちゃの胡麻和え 漬物				
夕	ご飯 厚揚げと白菜の和風そぼろ煮 じゃが芋の味噌ドレサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 手作り中華つくね かぶの含め煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりとれんこんの梅和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の甘酢炒め 菜の花サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の焼き浸し スイートポテトサラダ 漬物 バインのコンポート	ご飯 茄子とひき肉のカレー コールスローサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ひじきの煮物 漬物 オレンジ				
					11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝	ご飯 みそ汁 いり豆腐 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚ひきと冬瓜のとりみ煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 ハムと野菜のソテー カリフラワーの梅和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまど青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	やさいと卵の雑炊 えびつみれの炒め物 大根のゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳				
昼	清汁 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 漬物	ご飯 ジャム ブラウンシュチュ コールスローサラダ 白桃のコンポート	★セレクト食★ A:アジの南蛮漬け B:鶏の南蛮漬け 人参と白滝のきんぴら 漬物	ご飯 チョーハン 中華スープ 焼売 パンサンズ	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼き 根菜煮 漬物	ご飯 みそ汁 カレイの有馬煮 茄子の揚げ浸し 漬物	ご飯 コーンスープ 鶏肉のBBQソーフ マカロニサラダ 漬物				
夕	ご飯 鶏肉のソテー玉葱ソースかけ 大根の煮物 漬物 バインのコンポート	ご飯 親子煮 えびと白菜の中華和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ヤムニョム風チキン 南瓜サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 切干とひじきのサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 肉じゃが 青梗菜の柚子風味和え 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ もやしと人参胡麻ドレ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 焼豆腐と焼き肉の甘辛とりみ煮 うま塩キャベツ 漬物 りんごのコンポート				
					11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 キャベツの甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 小松菜のおひたし ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 肉だんごの煮物 隠元のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの味付け もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナとがぶの炒め煮 テンゲン菜のごまドレ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさり野菜の煮物 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	かに雑炊 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 牛乳				
昼	ご飯 清汁 鶏肉の山椒焼き風 南瓜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 あじフライ ひじきの煮物 漬物	★郷土料理★ ~長崎県~ ちゃんぽん風うどん 浦上そば なすの生姜和え	ご飯 清汁 サワラの晩秋焼き 切干大根の煮物 漬物	ご飯 コンソメスープ 和風きのこハンバーグ 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐のガーリックステーキ 豚ばら大根 漬物	キノコの炊き込みご飯 鶏肉の幽庵焼き 里芋の山椒煮 漬物 みそ汁				
夕	茶飯 おでん ブロccoliの塩昆布和え 漬物 フルーチェ	ご飯 スパニッシュオムレツ カリフラワー梅サラダ 漬物 バインのコンポート	ご飯 豆腐の旨煮 わかめの酢の物 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 タンドリーチキン 大豆サラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ホキの生姜焼き じゃが芋の金平 漬物 白桃のコンポート	豚肉の塩だれ炒め 菜の花のたぬき和え 漬物 人参ゼリー				
					11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	管理栄養士よりのコメント
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 カリフラワーのわさび和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のおひたし ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 チキンボールの中華煮 キャベツのさっぱり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳	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、市販うがいが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。				
昼	ご飯 みそ汁 たらん天ぷら生揚げみぞれあん わかめとカニカマの春雨サラダ 漬物	ご飯 カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のマーマレード焼き マリネサラダ 漬物	ショコラロール クラムチャウダー ポパイサラダ みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 変わり麻婆茄子 菜種和え 漬物	ご飯 みそ汁 ハムカツ フレンチサラダ 漬物					
夕	ご飯 秋野菜の筑前煮 青菜の七味マヨ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまあげと白菜炒め 漬物 バナナ	ご飯 回鍋肉 ナムル 漬物 バインのコンポート	ご飯 サバの韓国風漬け焼き 冬瓜の信田煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 お魚バーグのねぎだれかけ ごぼうのバター醤油煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 ごぼうの胡麻和え 漬物 人参ゼリー					