

		管理栄養士よりのコメント					11月1日(土)	11月2日(日)
朝	<p>11月1日 開設記念日</p> <p>お蔭様でウイング開設</p> <p>26周年を迎えます</p>	<p>朝晩の冷え込み、お風邪ひいていませんか？</p> <p>お茶には殺菌力があり、市販うがし薬と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。</p>					シイタケ雑炊 豆腐のチャンプルー 大根サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 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 なすの柚子味噌かけ マンゴーのコンポート	ご飯 かぼちゃのポターージュ 鶏肉のバジルオイル焼き キャロットサラダ 漬物
夕							ご飯 鶏肉の味噌炒め 青菜の二色浸し 漬物 フルーチェ	ご飯 白身魚の異沢山キムチ煮 シルバーサラダ 漬物 パインのコンポート
朝	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 田舎煮 菜の花サラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィナーと小松菜のソテー いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	中華雑炊 肉だんごの煮物 ブロッコリーのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージのクリーム煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 白菜の土佐和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 厚焼きたまご ほうれん草の辛子マヨ和え 牛乳	
昼	ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き 五目豆煮 漬物	肉にゆづ麺 小松菜の炒め物 りんごのコンポート	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌焼き 茄子の和え物 漬物	★丼巡り★ かつ丼 南瓜サラダ 漬物	ご飯 コーンスープ チキンステーキ 菜の花の炒め物 漬物	ご飯 みそ汁 生揚げと豚ひき肉の炒め物 大根のうま塩煮 漬物	
夕	ご飯 挽肉の五目蒸し キャベツのゆかり和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ポークカレー もやしの和風マヨ和え 福神漬け フルーチェ	ご飯 豆腐のガーリックステーキ 竹輪とピーマンの金平風 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 わかめの酢の物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 テキンのヤンニョムだれかけ ナムル 漬物 オレンジ	ご飯 たら山の山椒焼き ひじきのサラダ パインのコンポート	アジの南蛮漬け 人参と白滝のピリ辛炒め 漬物 黄桃のコンポート	
朝	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の中華炒め なすのポン酢和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 がんもの煮物 菜花のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と青菜のソテー キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 ちんげん菜の和え物 ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 生揚げの煮物 もやしの辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 白菜の浅漬け うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィナーとかぶのコンソメ煮 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 胡瓜ともやしのゆかり和え 漬物	カスタードロールパン ブラウンシチュー コールスローサラダ みかんのコンポート	★セレクト食★ A:カレイの玉ねぎソースかけ B:鶏肉の玉ねぎソースかけ 春雨サラダ 漬物 かぼちゃのポターージュ	ご飯 みそ汁 ハンバーグの七味焼き 切干大根の煮物 漬物	あんかけ 焼きそば 蒸し焼売 黄桃のコンポート	そぼろ丼 みそ汁 茄子のおろし和え 漬物	ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉のトマト煮 粉ふきいも 漬物	
夕	ご飯 さばの梅マヨ焼き さつま芋のレモン煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 秋野菜の筑前煮 白菜の生姜和え 漬物 バナナ	ご飯 豆腐の豚ニラかけ 炒めなます 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 親子煮 マカロニの和風サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏じゃがが煮 れんこんのごま和え 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の南蛮炒め 南瓜のいとこ煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の和風マスタード焼き やみつきキャベツ 漬物 白桃のコンポート	
朝	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	
朝	かに雑炊 肉だんごの中華炒め 大根ときゅうりの梅和え 牛乳	ご飯 みそ汁 車麩の煮物 いんげんの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の煮物 キャベツのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 カリフラワーのポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれとブロッコリーの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	やさい雑炊 ハムともやしの炒め物 白菜の浅漬け 牛乳	
昼	たぬきうどん 豚肉と茄子の山椒炒め 生揚げのおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風漬け焼き ポテトサラダ 漬物	チキンカレー オニオンスープ ブロッコリーサラダ 福神漬け	★郷土料理★ ~鹿児島県~ さつま汁 アジの香味焼き かぼちゃの煮物 ご飯 漬物	ご飯 さつま芋のポターージュ カレイのオーロラソース れんこんの海苔塩炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のブルコギ風炒め 小松菜のわさび和え 漬物	☆季節食☆ きのこの炊き込みご飯 鶏肉の幽庵焼き 春菊のごま和え 芋ようかん みそ汁	
夕	ご飯 鶏天の照りだれ絡め ほうれん草のマヨ和え 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 桜えびのお蒸し入り脚焼き さつまあげと白菜炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 テンジャオロースー風 冬瓜の煮物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ハムカツ 菜の花の和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 手作り中華つくね ひじきサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 たら山のパン粉焼き 切干大根の和風和え 漬物 オレンジ	焼豆腐と焼き肉の甘辛とろみ煮 変わり金平 漬物 フルーツカクテル	
朝	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と冬瓜の煮物 小松菜の辛子和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉とポテの炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草のクリーム煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 ソーセージとブロッコリーの炒め 人参のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと青菜のソテー 白菜の和え物 うめびしお 牛乳	きのご雑炊 がんもの煮物 菜の花のポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	
昼	食パン ジャム 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(マンゴー缶)	豚肉と白菜のあんかけ丼 中華スープ 大根の中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 ねぎ塩チキン 里芋の和風サラダ 漬物	ジャーチャーうどん風 小松菜のたぬき和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 たら山の磯部焼き 豚肉とさつま芋の炒め物 漬物	キムチチャーハン 中華スープ 焼売 ナムル	ご飯 ポテのポターージュ タンドリーチキン れんこんサラダ 漬物	
夕	ご飯 かに玉 ごぼうサラダ 漬物 キウイ	ご飯 あじフライ きゅうりのサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め いんげんの山椒和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 和風きのこハンバーグ 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏ごま煮豆腐 大根の桜えびの炒め 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の生姜炒め わかめの和風和え 漬物 黄桃のコンポート	