

	11/1 火	11/2 水	11/3 木	11/4 金	11/5 土	11/6 日	11/7 月	11/8 火	11/9 水	11/10 木	11/11 金
朝	御飯 じゃが芋の金平 ピーマンのおかか和え 千切りたくあん 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 目玉焼き ひじきの煮物 梅びしお 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツの甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし 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 冬瓜と車麩の炒め煮 白菜のゆず和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 すけそうだら煮つけ ちくわと野菜の酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き ビーフン炒め たいみそ 味噌汁
昼	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	御飯 鮭のレモンバターソーテ 豆腐のスープ カリフラワーと 卵のサラダ しば漬	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 豚汁 刻みつぼ漬	黒糖パン スペイン風オムレツ パンプキンサラダ コーンクリームスープ メープルシロップ	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 みたらし団子風デザート	御飯 メバルの治部煮 じゃが芋カレー風味炒め 昆布佃煮 豚汁	秋野菜のカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	御飯 かじきのちゃんちゃん焼 き 里芋の煮物 桜だいいん すまし汁	御飯 ポークソーテ ごぼうサラダ しば漬 コンソメスープ	三色丼 じゃが芋の洋風煮 すまし汁 りんごのコンポート	北京風ラーメン シュウマイ フルーツミックス
夕	御飯 おでん チンゲン菜と 桜エビの和え物 フルーツカクテル 野沢菜漬	御飯 ハンバーグおろしソース アスパラサラダ ごま酢和え きゅうり漬	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え りんご缶 たかな漬	御飯 あじの生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 パイン缶	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいいん 洋ナシ・缶 詰	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 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 三色豆 納豆	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え 牛乳寒 きゅうり漬	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビの炒め煮 刻みつぼ漬 中華和え	御飯 スタミナ炒め 白菜のさっと煮 もずく酢 ヨーグルト いちごソース
	11/12 土	11/13 日	11/14 月	11/15 火	11/16 水	11/17 木	11/18 金	11/19 土	11/20 日	11/21 月	11/22 火
朝	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤの ポン酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ホタテ雑炊 鮭そぼろ 牛乳 竹輪と胡瓜の酢の物 昆布佃煮	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 はんべんの煮物 キャベツの華風和え 梅びしお 味噌汁	御飯 炒り豆腐 牛乳 白菜のツナ和え ふりかけ 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 赤魚の西京焼き ぜんまい炒め煮 たかな漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め ほうれん草のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 ほうれん草の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 野菜炒め とろろ芋 梅びしお 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
昼	御飯 さんまの塩焼き あぶ玉とじ煮 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	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 漬物 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	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 さわらの味噌マヨ焼き きのこと切り干し大根 の中華炒め 刻みつぼ漬 すまし汁	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいいん 味噌汁	山菜そば 鶏団子とじゃが芋の煮物 ヨーグルト和え	御飯 赤魚の煮つけ ちくわと白菜の酢の物 パイン缶 味噌汁
夕	御飯 牛肉オイスター炒め ピーナツ和え きゅうり漬 おいしくせんいりんごゼ リー	御飯 信田煮 たらこ炒め パインムース 桜だいいん	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の酢の物 納豆 洋ナシ	御飯 つくねの小判焼き 五色和え 昆布豆 バナナ	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め からしれんこん風 もも缶 青しその実漬	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 野沢菜漬 パイン缶	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・クレスゼリー	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	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 白身魚のもろみ焼き あさりの中華煮 しば漬 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 野沢菜漬 HGマスカットゼリー
	11/23 水	11/24 木	11/25 金	11/26 土	11/27 日	11/28 月	11/29 火	11/30 水	栄養メモ		
朝	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 胡麻酢和え 桜だいいん 味噌汁	御飯 ツナ入り炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 やわらか海老つみれ煮 梅肉和え たかな漬 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 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 青しその実漬 味噌汁	御飯 鶏肉オイスター炒め とろろ芋 たいみそ 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	<p>11月栄養メモ</p> <p>寒暖差の大きい初秋を過ぎ、11月の大気は冬の気配が濃厚になります。この時期には、体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸器の保護に努めることが大切です。11月は胃腸の働きを高め、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み合わせ、免疫力を強化しましょう。旬を迎える食材には体に必要な栄養素が豊富に含まれています。今月は、きのこ類、さつま芋、かぶ類等を多く取り入れましょう。これから迎える冬に負けない体作りをしましょう。</p>		
昼	天井 かまぼこと白菜の和え物 きゅうり漬 味噌汁 ビタミン	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	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 イチゴジャム	御飯 マスのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 漬物 かき玉汁	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	豚丼 酢味噌和え パインムース すまし汁	御飯 黒むつの照り焼き 切り干し大根の酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 かつとじ煮 おろし酢和え 千切りたくあん すまし汁			
夕	御飯 サバの生姜煮 きのこ炒め 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 青しその実漬 もも缶	御飯 アジの塩焼き葱だれか け 吉野煮 千切りたくあん ヨーグルト和え	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	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 さばの漬け焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみみそ りんご缶	わかめご飯 豆腐とチンゲン菜の炒め 煮 南瓜のそぼろあんかけ きゅうり漬 フルーツ	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 もも缶			