

	平成25年 11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	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)	11月11日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	車麩の煮物	京がんもの煮物	白菜のトロロ煮	豆腐のあんかけ	鯛つみれの煮物	さつま揚げと野菜の炒め物	厚焼き卵	肉団子と野菜の煮物	絹さやの卵とじ	がんもの煮物	挽肉の炒め物
	小松菜のサラダ	キャベツのお浸し	茄子の生姜和え	ハムと小松菜のソテー	いんげんの胡麻和え	卵の花	ひじき煮	キャベツのしその和え	ブロッコリーのお浸し	キャベツとカツオの和え物	ほうれん草のお浸し
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	刻み胡瓜漬け
昼	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	☆季節献立☆	しらす井	御飯	キャロット食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	五目ちらし寿司	御飯
		温奴	ホキの粕漬焼き	ミートローフ	メンチカツ	牛肉の韓国風	鮭のマヨネーズ焼き	鱈の生姜焼き	ほっけの深味干し	筑前煮	メヌケの有馬焼き
		ほうれん草のピーナツ和え	わかめの酢の物	花野菜のタルタルソース	春雨のサラダ	ナムル	ブロッコリーのガーリック風味	切干大根の煮物	炒り鶏	卵豆腐	大根サラダ
		清汁	漬物	ジャム	ザーサイ	カクテキ	漬物	漬物	漬物	清汁	漬物
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	海老の五目煮	肉野菜炒め	鶏肉の治部煮	鯖の煮付け	たらの薬味蒸し	カレイの梅煮	鶏肉の香味ソースがけ	自家製ひりょうず	牛肉のオイスター炒め	鶏肉の甘辛だれ	豚肉の生姜焼き
	もやしのナムル	えびシュウマイ	シエルマカロニサラダ	青梗菜の和風和え	れんこんのきんぴら	南瓜のそぼろあんかけ	冷奴	金平ごぼう	中華サラダ	中華サラダ	じゃが芋のまさご和え
	キウイ	白桃のコンポート	フルーツカクテル	オレンジ	人参ゼリー	バナナ	パインのコンポート	杏仁フルーツ	りんご	洋梨のコンポート	りんごのコンポート
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	野沢菜漬け	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	漬物
	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)	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)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	卵と木耳の炒め物	竹輪と青梗菜のさつと煮	野菜つみれの煮物	厚揚げのそぼろ煮	さんまの蒲焼	さつま揚げと野菜の炒め煮	五目豆	ウィンナーと野菜のソテー	肉詰め稲荷の煮物	絹さやの卵とじ	ソナと野菜の彩りソテー
	カリフラワーの胡麻ドレッシング	いんげんのピーナツ和え	納豆	ほうれん草のお浸し	青梗菜ソテー	小松菜といいたけのお浸し	ブロッコリーのお浸し	かつおと青梗菜の和え物	カリフラワーの梅おかか和え	小松菜と人参の和え物	納豆
	たいみそ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	海苔佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	うめびしお
昼	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	タンメン	◎セレクト◎	御飯	御飯	ミルクロール	☆お楽しみ献立☆	御飯	牛丼	御飯	ボーカカレー	御飯
	餃子	A:鶏肉の照り焼き	スタミナ炒め	白身魚のゆず胡椒ソース	和風ハンバーグ		豚テキ	温泉卵	鶏肉の山椒焼き	グリーンサラダ	牛肉の焼き肉風炒め
	杏仁フルーツ	B:赤魚の照り焼き	ナムル	かぶの吉野煮	イタリアンサラダ		かぶの水晶煮	大根のしそ風味和え	マカロニサラダ	福神漬け	胡麻いんげん
タ		庄内鮎とキャベツの味噌炒め	漬物	漬物	はちみつ		漬物	味噌汁	漬物	コンソメスープ	ザーサイ
		漬物 味噌汁	卵スープ	清汁	コンソメスープ		味噌汁	味噌汁	かき玉汁		味噌汁
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの煮付け	鱈の南蛮漬け	たら野菜蒸し	酢豚	ほっけの塩焼き	チキンステーキ	鮭の山椒焼き	メヌケの照り煮	かれいのおろし煮	鶏だんご大根のこつくり煮	鱈の蒲焼
朝	小松菜の胡桃和え	山菜巾着の煮物	ささみと胡瓜の土佐酢和え	もやしの胡麻和え	キャベツのそぼろ和え	コールスローサラダ	にらともやしの和え物	揚げだし豆腐	ほうれん草の胡麻和え	青梗菜のお浸し	冬瓜の蟹あん
	パインアップル	黄桃のコンポート	フルーツカクテル	人参ゼリー	オレンジ	白桃のコンポート	キウイ	りんごのコンポート	バナナ	人参ゼリー	杏仁フルーツ
	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	11月23日(土)	11月24日(日)	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)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	お茶パワー！！ 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があるそうです。 施設でも食事時間は”ほうじ茶”（低カフェイン）優しい香ばしい香りで（安眠効果）を、お出ししています。またフリードリンクにてコーヒー・紅茶・緑茶が お楽しみいただけます。		
	鯖の味噌煮	豆腐のそぼろかけ	キャベツと鶏肉の炒め物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	厚揚げと野菜の炒め物	鱈の塩焼き	さつま揚げと野菜の煮浸し	だし巻き卵			
	花野菜サラダ	白菜のあっさり煮	オクラのお浸し	温泉卵	かぶのゆかり和え	小松菜の生姜醤油和え	納豆	青梗菜ソテー			
	ふりかけ	うめびしお	ゆずみそ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ			
昼	清汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳			
	御飯	御飯	なめこおろしうどん	御飯	御飯	胚芽食パン	御飯	御飯			
	鶏肉のマヨネーズ焼き	ホキフライ	さつま芋のこくり煮	豚カツ	鯖の香味焼き	ロールキャベツ	肉団子の黒酢あん	鶏の唐揚げ			
	シーザーサラダ	小松菜のお浸し	胡瓜と油揚げの和え物	三色なます	キャベツのそぼろ和え	ポテトサラダ	ほうれん草の胡麻和え	きのこサラダ			
タ	漬物	漬物		漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物			
	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁			
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	かじきまぐろの照り焼き	ポークジンジャー	たら揚げだし	鯖の煮付け	鶏もものこつてり煮	海老と春雨の炒め物	メヌケの有馬焼き	鮭の和風ムニエル			
朝	ほうれん草のピーナツ和え	きのこのソテー	ごぼうと水菜のサラダ	しめじと白菜の和え物	生野菜サラダ	信田巻き煮	キャベツの炒り煮	里芋と人参の炊き合わせ			
	パインアップル	みかんのコンポート	洋梨のコンポート	白桃のコンポート	キウイ	黄桃のコンポート	オレンジ	人参ゼリー			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。