

	平成26年 11月1日(土)	11月2日(日)	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)	11月10日(月)	11月11日(火)
卓	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐のあんかけ	白菜のトロロ煮	厚焼き玉子	鯖の味噌煮	がんもの煮物	卵と木耳の炒め煮	ウインナーと青菜のソテー	さつま揚げと野菜炒め煮	さんまの蒲焼	厚揚げのそぼろ煮	ツナと野菜の彩りソテー
	小松菜のソテー	オクラのおかか和え	なめたけおろし	なすのお浸し	納豆	カリフラワーの和え物	ひじき煮	いんげんのピーナッツ和え	ピーマンのお浸し	ほうれん草のお浸し	納豆
	のり佃煮	ふりかけ	刻みきゅうり漬け	たいみそ	うめびしお	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	梅びしお
屋	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
	胚芽食パン	しらす丼	☆季節献立☆	御飯	御飯	味噌ラーメン	御飯	御飯	御飯	バターロール	御飯
	ミートローフ	卵豆腐		豚テキ	赤魚の粕漬焼き	餃子	白身魚のマヨネーズ焼き	牛肉の韓国風	チキンステーキ	ポトフ	カレイの有馬焼き
	花野菜サラダ	小松菜の胡桃和え		冬瓜の煮物	大根とわかめの酢の物	杏仁フルーツ	イタリアンサラダ	ナムル	コールスローサラダ	ブロッコリーのガーリック炒め	切干大根の煮物
タ	ジャム	清汁		漬物	漬物		漬物	ザーサイ	漬物	ジャム	漬物
	コンソメスープ			味噌汁 牛乳	味噌汁		味噌汁	清汁	コンソメスープ	トマトスープ	かき玉汁
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の煮付け	肉野菜炒め	鶏肉の照り焼き	たらこの山椒焼き	鶏肉の治部煮	メヌケの煮付け	鶏肉の香味ソースがけ	カレイの梅煮	たらこの揚げだし	ホキのピカタ	豚肉の生姜焼き
	大根の和風和え	えびシュウマイ	キャベツのフレンチサラダ	にらともやしの和え物	シェルマカロニサラダ	小松菜のクルミ和え	冷奴	南瓜のそぼろあんかけ	ごぼうと水菜のサラダ	豆腐チャンプル	じゃが芋のまさご和え
	白桃のコンポート	フルーツカクテル	黄桃のコンポート	りんごのコンポート	オレンジ	人参ゼリー	パインのコンポート	バナナ	洋梨のコンポート	人参ゼリー	りんご
	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
卓	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)	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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉団子と野菜の煮物	竹輪と青梗菜のさつと煮	肉詰めいりなりの含め煮	五目豆	さんまの蒲焼	肉団子と野菜の煮物	さつま揚げと野菜の炒め煮	ウインナーと野菜のソテー	野菜炒め	絹さやの卵とじ	和風チャンプル
	キャベツのしその実和え	いんげんのソテー	なめたけおろし	小松菜のお浸し	ツナと青梗菜の和え物	白菜のお浸し	小松菜のわさび醤油和え	かつおとキャベツの和え物	カリフラワーのおかか和え	青梗菜ソテー	花野菜サラダ
屋	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	刻み胡瓜漬け	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ゆずみそ
	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
	御飯	◎セレクト◎	かにピラフ	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	御飯	牛丼	御飯	ポークカレー	御飯
	鯖の塩焼き	A:鯰の南蛮漬け	ツナサラダ	白身魚の香味ソースかけ		鯖の漬け焼き	和風ハンバーグ	温泉卵	鶏肉の山椒焼き	もやしと胡瓜の和風和え	鶏肉のねぎ塩だれ
タ	春雨サラダ	B:豚肉の細切り炒め	ブロッコリーのソテー	かぶの吉野煮		ビーフン炒め	南瓜サラダ	大根のしそ風味和え	マカロニサラダ	福神漬け	グリーンサラダ
	漬物	庄内鮎とキャベツの味噌炒め	卵スープ	漬物		漬物	漬物	味噌汁	漬物	コンソメスープ	漬物
	清汁	漬物 味噌汁		清汁		味噌汁	コンソメスープ		かき玉汁		コンソメスープ
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	自家製ひりょうず	海老の五目煮	かじきのバター醤油焼き	酢豚	ポークンター	肉じゃが	ほっけの塩焼き	メヌケの照り煮	鯖のおろし煮	たらこの揚げだし	かじきまぐろの照り焼き
	金平ごぼう	山菜巾着の煮物	野菜のマリネ	もやしの胡麻和え	キャベツのコールスロー	ほうれん草のナムル	いんげんのピーナッツ和え	揚げだし豆腐	ほうれん草のごま和え	白菜のお浸し	さつま芋のレモン煮
	フルーツカクテル	黄桃のコンポート	パインのコンポート	バナナ	白桃のコンポート	りんごのコンポート	オレンジ	フルーツカクテル	キウイ	人参ゼリー	みかんのコンポート
卓	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物
	11月23日(日)	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)	管理栄養士からのコメント		
	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。 		
	ツナと野菜の彩りソテー	厚揚げと野菜の炒め物	炒り卵	魚肉ソーセージと野菜のソテー	豆腐のそぼろかけ	さんまの蒲焼	田舎煮	肉団子と野菜の煮物			
	納豆	かぶの昆布和え	オクラのお浸し	れんこんの梅風味	キャベツのあっさり漬け	小松菜の生姜醤油和え	かにと胡瓜の和え物	白菜のお浸し			
	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ			
屋	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	しっぽうどん	御飯	御飯	黒糖食パン	きじ焼き丼	御飯			
	牛肉の焼肉風炒め	鮭の和風ムニエル	南瓜の煮物	豚カツ	鯖の香味焼き	ロールキャベツ	ほうれん草のお浸し	麻婆豆腐			
	ごまいんげん	小松菜のお浸し	ほうれん草のピーナッツ和え	大根サラダ	もやしのごま和え	ポテトサラダ	ピリ辛こんにやく	金平ごぼう			
タ	ザーサイ	漬物		漬物	漬物	ジャム	味噌汁	漬物			
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ		味噌汁			
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	鯰の蒲焼	マーボー茄子	鶏だんごとかぶの煮物	鯖の煮付け	鶏もものこつてり煮	海老と春雨の煮物	カレイの照り焼き	アジのしょうが焼			
	冬瓜のかにあん	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	春雨の酢の物	信田巻き煮	れんこんの炒め物	あざりと大根の炒め物			
	杏仁フルーツ	バナナ	白桃のコンポート	人参ゼリー	パインアップル	りんご	洋梨のコンポート	黄桃のコンポート			
	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。