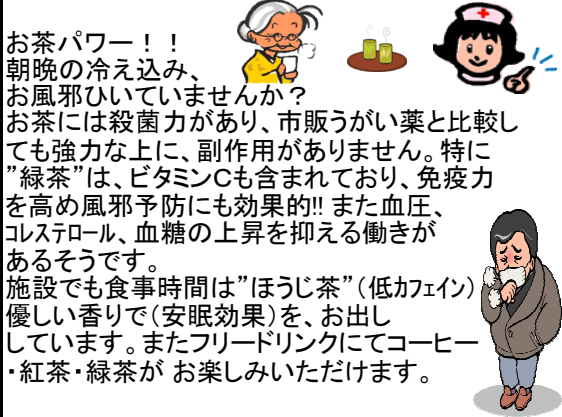


	平成27年 11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)
卓	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐のあんかけ	出し巻き卵	白菜のトロロ煮	豆腐つみれの炒め物	がんもの煮物	卵と木耳の炒め物	ウィンナーと青菜のソテー	さつま揚げと野菜炒め煮	豆腐ときのこの煮物	厚揚げのそぼろ煮	ツナと野菜の彩りソテー
	小松菜の煮浸し	オクラのおかか和え	もやしの和え物	なすのお浸し	納豆	カリフラワーの和え物	かぶの昆布和え	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	漬物	ふりかけ	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
居	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	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	黒糖食パン	☆季節献立☆	御飯	御飯	御飯	かき揚げそば	御飯	御飯	御飯	胚芽食パン	◎セレクト◎
	豚肉のトマトソース煮		鮭の柚庵焼き	豚肉の味噌焼き	赤魚の粕漬け焼き	じゃが芋のコンソメ炒め	メヌケの煮付け	牛肉の韓国風	たらの揚げだし	ポトフ	A:鶏マヨ炒め
	花野菜サラダ		卵とうふ	冬瓜の煮物	大根とわかめの酢の物	フルーチェ	春雨サラダ	ナムル	ひじきの煮物	ブロッコリーのガーリック炒め	B:カレイの有馬焼き
	ジャム		漬物	漬物	漬物		浅漬け	ザーサイ	漬物	ジャム	切干大根の煮物
タ	コンソメスープ		味噌汁	清汁	清汁		味噌汁	中華スープ	味噌汁	トマトスープ	浅漬け 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
	鱈の香り蒸し	鶏肉の甘酢あん	牛肉と春雨の五目炒め	鱈の山椒焼き	鶏肉の治部煮	カレイの梅煮	豚肉の香味ソースがけ	カレイの梅煮	タンドリーチキン	ホキのピカタ	豚肉の生姜焼き
	大根のかにあんかけ	レタスの海苔和え	キャベツのフレンチサラダ	切干大根の炒め煮	シエルマカロニサラダ	小松菜のクルミ和え	冷奴	南瓜のそぼろあんかけ	コールスローサラダ	もやしの生姜醤油和え	じゃが芋のまさご和え
卓	りんご	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	白桃のコンポート	バナナ	バナナ	洋梨のコンポート	りんご	人参ゼリー
	漬物	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
卓	肉団子と野菜の煮物	竹輪と青梗菜のさつと煮	肉詰めいなるの含め煮	さんまの蒲焼	五目豆	鶏肉と野菜の煮物	さつま揚げの炒め煮	ウィ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	かぶの胡麻和え	青梗菜の和え物	小松菜のお浸し	白菜のお浸し	ブロッコリーと海老のサラダ	ハムとキャベツのサラダ	カリフラワーのおかか和え	青菜のソテー	花野菜サラダ
	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	漬物	ふりかけ	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	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
居	御飯	御飯	ポークカレー	☆お楽しみ献立☆	御飯	御飯	御飯	海老ピラフ	御飯	御飯	御飯
	鯖の塩焼き	鶏肉の照り焼き	もやしと胡瓜の和風和え		鯖の漬け焼き	酢豚	白身魚の香味ソースかけ	ツナサラダ	鶏肉の山椒焼き	かじきまぐろの照り焼き	鶏肉のねぎ塩だれ
	南瓜の煮物	庄内鮎とキャベツの味噌炒め	福神漬け		冬瓜のあんかけ	ビーフン炒め	キャベツのコールスロー	青梗菜のソテー	マカロニサラダ	さつま芋のレモン煮	グリーンサラダ
	浅漬け	漬物	コンソメスープ		浅漬け	漬物	漬物	卵スープ	漬物	漬物	漬物
タ	味噌汁	味噌汁			味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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
	自家製ひりょうず	海老の五目炒め煮	かじきのバター醤油焼き	ポークジンジャー	和風ハンバーグ	ほっけの塩焼き	肉じゃが	鯖のおろし煮	メヌケの照り煮	豚バラ大根の煮物	たらの揚げだし
	金平ごぼう	山菜巾着の煮物	野菜のマリネ	胡瓜の胡麻和え	南瓜サラダ	インゲンのピーナッツ和え	もやしのナムル	湯豆腐	ほうれん草のごま和え	白菜の煮浸し	もやしの和風和え
卓	フルーツカクテル	バナナ	パインのコンポート	黄桃のコンポート	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
	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	佃煮	浅漬け	漬物	漬物	漬物	漬物
	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)	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。 		
卓	豆腐と青菜の煮浸し	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	大根の昆布和え	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	かこと胡瓜の和え物	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			
	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			
居	御飯	御飯	☆郷土料理☆	御飯	御飯	バターロール	御飯	御飯			
	豚肉のキムチ炒め	鮭の和風ムニエル	しっぽううどん	豚カツ	鯖の香味焼き	ロールキャベツ	海老と卵のチリソースかけ	八宝菜			
	ごまいんげん	小松菜のお浸し	南瓜の煮物	大根サラダ	切干大根の煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のナムル	金平ごぼう			
	浅漬け	漬物	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物			
タ	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁			
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	鱈の蒲焼	マーボー茄子	鶏だんごの中華煮	鱈の煮付け	レバーの煮付け	豆腐の味噌田楽	カレイの照り焼き	鱈のしょうが焼き			
	冬瓜のかにあん	きのこソテー	ごぼうと水菜のサラダ	しめじと青菜の和え物	もやしの胡麻和え	春雨の酢の物	大豆と昆布の煮物	あざりと大根の炒め物			
卓	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	人参ゼリー			
	ザーサイ	漬物	漬物	浅漬け	漬物	漬物	浅漬け	浅漬け			

※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。