

	平成28年 11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	
車	御飯 じゃが芋の煮物コンソメ煮	御飯 竹輪と糸菊蕨の胡麻味噌炒め	雑炊 里芋と野菜のトロトロ煮	御飯 魚肉ソーセージのソテー	御飯 がんもの煮物	御飯 目玉焼き	御飯 ウインナーとほうれん草のソテー	御飯 さつま揚げの煮物	御飯 炒り豆腐	御飯 オムレツ	御飯 車麩の煮物	
	小松菜の磯和え ゆずみそ	オクラのおかか和え ふりかけ	ほうれん草のお浸し のり佃煮	茄子のお浸し ふりかけ	納豆 うめびしお	カリフラワーの和え物 ふりかけ	大根の昆布和え ふりかけ	ブロッコリーのマヨサラダ ゆずみそ	白菜のお浸し ふりかけ	青梗菜のサラダ ふりかけ	納豆 うめびしお	
	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	味噌汁 牛乳	
	黒糖食パン	御飯	☆季節献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	◎セレクト◎	枝豆ライス	御飯	
星	豚肉のトマト煮 花野菜サラダ ジャム コンソメスープ	かじきのガリパタ炒め かぶの甘酢和え 漬物 味噌汁		ポークジンジャー 冬瓜の煮物 桜大根 味噌汁	鯖の西京焼き わかめの胡麻サラダ 漬物 清汁	白身魚のフライ かぶのマリネ 漬物 味噌汁	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 漬物	鮭の幽庵焼き もやしのナムル ザーサイ 卵スープ	A:ホキの野菜蒸し B:豚肉とシメジのにんにく味噌炒め 白滝のおかか炒め 漬物 味噌汁	ポークチョップ イタリアンサラダ コンソメスープ 漬物	鯖のバター 醤油焼き 青菜とひじきの炒め物 漬物 かき玉汁	
	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鰯の香り蒸し 大根の中華あんかけ 人参ゼリー 漬物	鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツのサウザンサラダ パインアップル 漬物		豚肉とシメジのボン酢炒め 青梗菜のミルク煮 黄桃のコンポート 漬物	鰯の山椒焼き 切り干し大根の炒め煮 りんごのコンポート 漬物	おろしハンバーグ シェルマカロニサラダ バナナ ピクルス	豚にらもやし炒め 小松菜の胡桃和え 白桃コンポート 漬物	赤魚の煮付け 切り干し大根とさき身のサラダ パインのコンポート 漬物	牛肉と筍の焼肉炒め いんげんの落花生和え オレンジ 漬物	タンダリーチキン レーズンキャロット 桜大根 フルーツカクテル	厚揚げのオイスター炒め 南瓜の煮物 りんご 漬物	鶏肉のマヨネーズ炒め 里芋の磯辺和え 黄桃のコンポート 漬物
	11月12日(土)	11月13日(日)		11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)
車	御飯 ベーコンと白菜のソテー 海藻と大根のサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま芋と大豆の煮物 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰めいなりの含め煮 かぶの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮浸し いんげんときのこの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 白菜の柚子和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉ともやしの炒め物 菜花のお浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 五目あんかけ卵 ハムと小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 豆腐と海老の煮物 茄子の生姜和え たいみそ 牛乳	御飯 ウインナーの洋風煮 ほうれん草のフレンチサラダ 柚子みそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青梗菜のさっと煮 レンコンの梅風味 柚子みそ 味噌汁 牛乳	
	御飯 鯖の味噌煮 もやしのナムル 漬物 清汁	御飯 鶏肉の香味ソースかけ 茄子の揚げ浸し 桜大根 味噌汁	御飯 ツナと大根のフレンチ和え 福神漬 コンソメスープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ 漬物 清汁	御飯 麻婆茄子 もやしとザーサイの和え物 漬物 中華スープ	御飯 鮭と大根のコンソメ煮 かにかまとキャベツのソテー 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の香味ソースかけ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 カニピラフ ツナサラダ ブロッコリーとアサリのオリーブオイル蒸し コンソメスープ	☆お楽しみ献立☆ 	あんかけラーメン 餃子 キャベツの胡麻サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 南瓜のサラダ 漬物 味噌汁	
	御飯 とんかつ	御飯 海老の五目炒め煮	御飯 鰯の白だし煮	御飯 自家製ひょうず	御飯 ほっけの塩焼き	御飯 鶏のから揚げ	御飯 肉じゃが	御飯 鯖のおろし煮	御飯 豚肉のマスタードソース炒め	御飯 かじきと大根のトロ旨煮	御飯 コロケ	
	大根	ピーマンのお浸し 人参ゼリー 漬物	じゃが芋のまさご和え 洋梨のコンポート 漬物	人参の味噌バター炒め 白桃のコンポート 漬物	レバーと野菜の煮物 パインのコンポート 漬物	さつま芋サラダ バナナ 漬物	かぶのゆかり和え 人参ゼリー 漬物	かぶのゆかり和え パインアップル 漬物	プリ辛糸菊蕨 フルーツカクテル 漬物	蓮根の金平 りんごのコンポート 漬物	いんげん和エリンギの鶏つくね炒め みかんのコンポート 漬物	人参のたらこ和え 黄桃のコンポート 漬物
11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	管理栄養士からのコメント				
車	ご飯 五目炒め 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜バーグの和風あんかけ 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと大豆のコンソメ煮 小松菜の和風サラダ うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー オクラのおかか和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ベーコンと小松菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ わかめサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪と糸菊蕨の胡麻味噌炒め カニと胡瓜の和え物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほうれん草の華風炒め 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	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。   			
	御飯 鮭とブロッコリーのマスタード蒸し	御飯 ビーフン炒め	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯				
	ピーマンのマリネ 漬物 味噌汁	胡瓜とキャベツのザーサイ和え 味噌汁	～兵庫県～ B級グルメ "かつめし"	けんちん炒め煮 白菜のボン酢和え 漬物 味噌汁	鰯のムニエルマスタードソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ 桜大根 味噌汁	ミートローフ ポテトサラダ あんこ コーンスープ	鰯の照り焼き 小松菜のツナ和え 漬物 清汁	八宝菜 春雨の中華サラダ 漬物 味噌汁				
	御飯 かに玉 もやしのナムル 人参ゼリー 漬物	御飯 鮭のクリーム煮 きのこソテー バナナ 漬物	御飯 海老と玉ねぎのオーロラ炒め ごぼうと水菜のサラダ 白桃コンポート 漬物	御飯 鰯の煮付け ピーマンと竹輪の金平 杏仁フルーツ 漬物	御飯 鶏だんごの中華スープ煮 かぶのレモン和え パインアップル 漬物	御飯 カレイのおろし煮 里芋の磯辺和え 人参ゼリー 漬物	御飯 チキンカツ 大豆と昆布の煮物 洋梨のコンポート 漬物	御飯 鮭の旨塩煮 もやしの和風和え りんご 漬物	管理栄養士からのコメント			

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい。