

	平成29年 11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの生姜煮 いんげんの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	卵雑炊 竹輪と野菜の煮物 白菜のゆかり和え ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 冬瓜の信田煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 白菜の梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ポテトのクリーム煮 キャベツのごま醤油和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 竹輪と野菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
	御飯 ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 かれいの塩麹焼き 五目金平 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	御飯 チキンカツ マカロニサラダ 漬物 かき玉汁	御飯 煮込みハンバーグ 青梗菜のソテー 漬物 味噌汁	御飯 カレーライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 清汁	御飯 肉豆腐 青菜のお浸し 漬物 清汁	◎セレクト食◎ A:豚肉とピーマンの炒め物 B:秋刀魚の山椒焼き カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁	食パン コーンスープ 白身魚のトマトソース かにサラダ ブルーベリージャム	御飯 家常豆腐 中華和え 漬物 卵スープ	御飯 肉団子の酢豚風 大根の煮物 漬物 わかめスープ
	御飯 鶏肉のうまい焼き カリフラワーサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 豚肉のスタミナ炒め 青菜の煮浸し 漬物 バナナ	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のおかか煮 漬物 白桃コンポート	御飯 ほっけの塩焼き きのこ豆腐 しそ昆布 オレンジ	御飯 鯉のおろしポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 漬物 マンゴーコンポート	御飯 アジのねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 漬物 パインコンポート	御飯 鮭のバター醤油 ポテトサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 かに玉 ナムル 漬物 黄桃コンポート	御飯 鶏肉の照り煮 れんこんの高菜炒め 漬物 みかんコンポート	御飯 かれいのとろろ蒸し なすの味噌炒め 漬物 白桃コンポート	御飯 アジフライ 里芋の煮物 漬物 キウイ
	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)
朝	ホタテ雑炊 卯の花 ちんげん菜のおかか和え たいみそ 牛乳	御飯 田舎煮 キャベツのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 いんげんの山椒和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 オクラの焙煎ごまサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高菜納豆 冬瓜のくず煮 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 かに雑炊 厚焼きたまご 大根の和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 たららの煮つけ 南瓜のそぼろあん 漬物 味噌汁	御飯 八宝菜 春巻き 漬物 中華スープ	御飯 さわらの照り焼き 五目煮 漬物 味噌汁	御飯 シューマイ 中華和え 漬物 清汁	御飯 ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ 漬物 清汁	御飯 ほっけの塩焼き 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁	御飯 タラのチリソース ビーフンサラダ 漬物 中華スープ	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 タンドリーチキン ツナとオクラのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 ブロッコリーサラダ フルーチェ クリームシチュー	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 わかめスープ
	御飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 漬物 人参ゼリー	御飯 さばの味噌煮 花野菜サラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏もものこってり煮 金平ごぼう 漬物 バナナ	御飯 アジの蒲焼風 里芋の土佐煮 漬物 みかんコンポート	御飯 桜えびのお麩入り卵焼き 大根サラダ 漬物 パインコンポート	御飯 揚げ豆腐そぼろあん 海老と青梗菜の旨煮 漬物 黄桃コンポート	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ホキの西京焼き 切干大根の煮物 しそ昆布 りんごコンポート	御飯 肉じゃがコロッケ マカロニサラダ 漬物 オレンジ	御飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 たららの甘酢あんかけ 竹輪とひじきの煮物 漬物 フルーツカクテル
	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 はんぺんの煮物 キャベツの辛子和え たいみそ 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの煮物 二色和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 えび団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 竹輪と青菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 隠元のごまサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 いり豆腐 キャベツのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ たいみそ 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 カレイの山椒焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	～青森県郷土料理～ ごままんま 十和田バラ焼き 煮えっこ 漬物 鯉のじゃっば汁	御飯 豚肉のトマトソース 野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ホキのミモザ焼き カリフラワーのソテー 漬物 清汁	御飯 鯖の生姜焼き 冬瓜の含め煮 漬物 味噌汁	御飯 あじの酢醤油煮 さつま芋のごま煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 漬物 清汁	御飯 肉うどん 生揚げの煮物 きゅうりの酢の物			
	御飯 炒り鶏 白菜の塩昆布和え 漬物 バナナ	御飯 白身魚の香味ソース もやしのごまマヨ和え 漬物 りんごコンポート	御飯 黄金カレイの煮付け 変わり冷奴 漬物 パインコンポート	御飯 豚肉のすき煮 きゅうりの胡麻酢和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 ロールキャベツ ポテトサラダ しそ昆布 人参ゼリー	御飯 鶏の治部煮 茄子の田楽 漬物 みかんコンポート	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 里芋の土佐煮 漬物 キウイ	御飯 魚のごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 りんごコンポート			

※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。