

# 11月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日	5日
		きのこご飯 お煮しめ 白和え 漬物 豚汁 (ホットケーキ)	魚のパン粉焼き 信玄煮 ジャガイモのミルク煮 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	水炊き 大豆の味噌煮 しらす和え ご飯 (抹茶蒸しパン)	豚肉の胡麻味噌煮 きのこのお浸し さつま芋のきんぴら ご飯 スープ (チョコバナナ)	れんこんバーグ 南瓜サラダ 青菜炒め ご飯 コーンスープ (ミルク葛餅)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
海老玉 中華なます ふろふき大根 ご飯 すまし汁 (白玉ぜんざい)	ポトフ マカロニサラダ ひじきの炒り煮 ご飯 (ピーナッツサンド)	魚の梅煮 根菜の煮物 おひたし ご飯 味噌汁 (キャラメルポテト)	ほうとう 鶏肉とこんにゃくの煮物 わかめサラダ ご飯 (蒸しパン)	麻婆豆腐 みぞれ和え 茄子の煮物 ごはん わかめスープ (ジャムフレンチ)	魚の大葉焼き 磯和え 大根のピリ辛煮 ご飯 味噌汁 (クリームバナナ)	ビーフシチュー サラダ 昆布とレンコンの煮物 ご飯 (ミルク葛餅)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
きのこハンバーグ マカロニソテー 即席漬け ご飯 スープ (重ね煮)	鶏釜めし でんがく 豆腐の海老あんかけ かき玉汁 (きなこ白玉)	すき焼き風煮 ニンジンの土佐煮 白和え ご飯 味噌汁 (小倉わらび餅)	つくね焼き ナムル 酢きんぴら ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	鮭クリーム煮 サラダ 煮浸し ご飯 (黒糖蒸しパン)	鮭とごぼうのご飯 炒り鶏 白和え 浅漬け 味噌汁 (りんごの甘煮)	ハンバーグ茸ソース 切り干し大根 胡麻酢和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おでん 煮豆 柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 (りんごの甘煮)	鮭のチャンチャン焼き 五目煮 酢のもの ご飯 春雨スープ (どら焼き)	豚肉のスタミナ焼き もやし炒め サラダ ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	ユーリンチ 南瓜の煮物 白菜の三味和え ご飯 味噌汁 (季節の果物)	かき揚げ いとこ煮 おかか和え ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	カレーライス サラダ 切干大根 スープ (ミルクゼリー)	魚のフワフワ揚げ 五目豆 白菜の煮浸し ご飯 すまし汁 (フルーツ白玉)
27日	28日	29日	30日	<p>朝晩、冷え込みははじめました。温かいものが恋しくなる季節です。シチューやおでん・ほうとうなど体を温めてくれる献立を多くしています。温かいものを召し上がると、血液の循環が良くなり体全体のバランスを保ってくれます。免疫力を高めて、インフルエンザや風邪にかかりにくくしてゆきましょう。この冬も皆様にお元気で乗り切っていただきたいと思います。</p>		
肉じゃが ひじきの白和え 青菜炒め ご飯 味噌汁 (餡バターサンド)	豚肉のピカタ ポテトサラダ はすのきんぴら ご飯 味噌汁 (りんごパンケーキ)	鶏肉の韓国味噌炒め 高野豆腐の煮物 甘酢和え ご飯 わかめスープ (白玉ぜんざい)	五目玉子焼き 昆布と竹輪の煮物 胡麻和え ご飯 味噌汁 (ヨーグルトケーキ)			