

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
<p>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っております。</p>				1日	2日	3日
				きのご飯 お煮しめ 白和え 漬物 豚汁 (ホットケーキ)	魚のパン粉焼き 青菜炒め 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)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
肉じゃが 玉子サラダ 辛子和え ご飯 味噌汁 (餡バターサンド)	れんこんバーグ 南瓜サラダ 信玄煮 ご飯 コーンスープ (ミルク葛餅)	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)	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)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
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 昆布と大根の煮物 ご飯 (ヨーグルトゼリー)	きのごハンバーグ 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)	かき揚げ いとこ煮 おかか和え ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	つくね焼き ナムル 酢きんぴら ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	鮭クリーム煮 サラダ 煮浸し ご飯 (黒糖蒸しパン)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
豚肉のスタミナ焼き もやし炒め サラダ ご飯 味噌汁 (りんごの甘煮)	ユーリンチ 南瓜の煮物 白菜の三味和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	おでん 煮豆 柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	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)	鮭とごぼうのご飯 炒り鶏 さつま芋のきんぴら 浅漬け 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	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 (季節の果物)	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)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
カレーライス サラダ 切干大根 スープ (ミルクゼリー)	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)	豚肉の胡麻味噌煮 きのこのお浸し 茄子の辛子和え ご飯 スープ (チョコバナナ)	豚肉のピカタ ポテトサラダ 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)	