

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	6日
	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)	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)	ビーフシチュー サラダ 昆布と大根の煮物 ご飯 (重ね煮)	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)	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)	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)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
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)	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)	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)	きのこハンバーグ マカロニソテー わかめサラダ ご飯 スープ (ジャムヨーグルト)	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)	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)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
鮭クリーム煮 たまごサラダ 煮浸し ご飯 (黒糖蒸しパン)	つくね焼き ナムル さつまいもの旨煮 ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	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)	海老玉 中華なます ふろふき大根 ご飯 すまし汁 (ジャムサンド)	鶏肉の南蛮風 煮豆 柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	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)	カレーライス サラダ 切干大根 スープ (ミルクゼリー)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
すき焼き風煮 ニンジンと土佐煮 白和え ご飯 味噌汁 (小倉わらび餅)	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)	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)	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)	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)	鶏肉の韓国味噌炒め 炒り豆腐 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)
28日	29日	30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>			
きのこご飯 お煮しめ 酢の物 漬物 豚汁 (ホットケーキ)	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)	水炊き 大豆の味噌煮 しらす和え ご飯 (小倉白玉)				