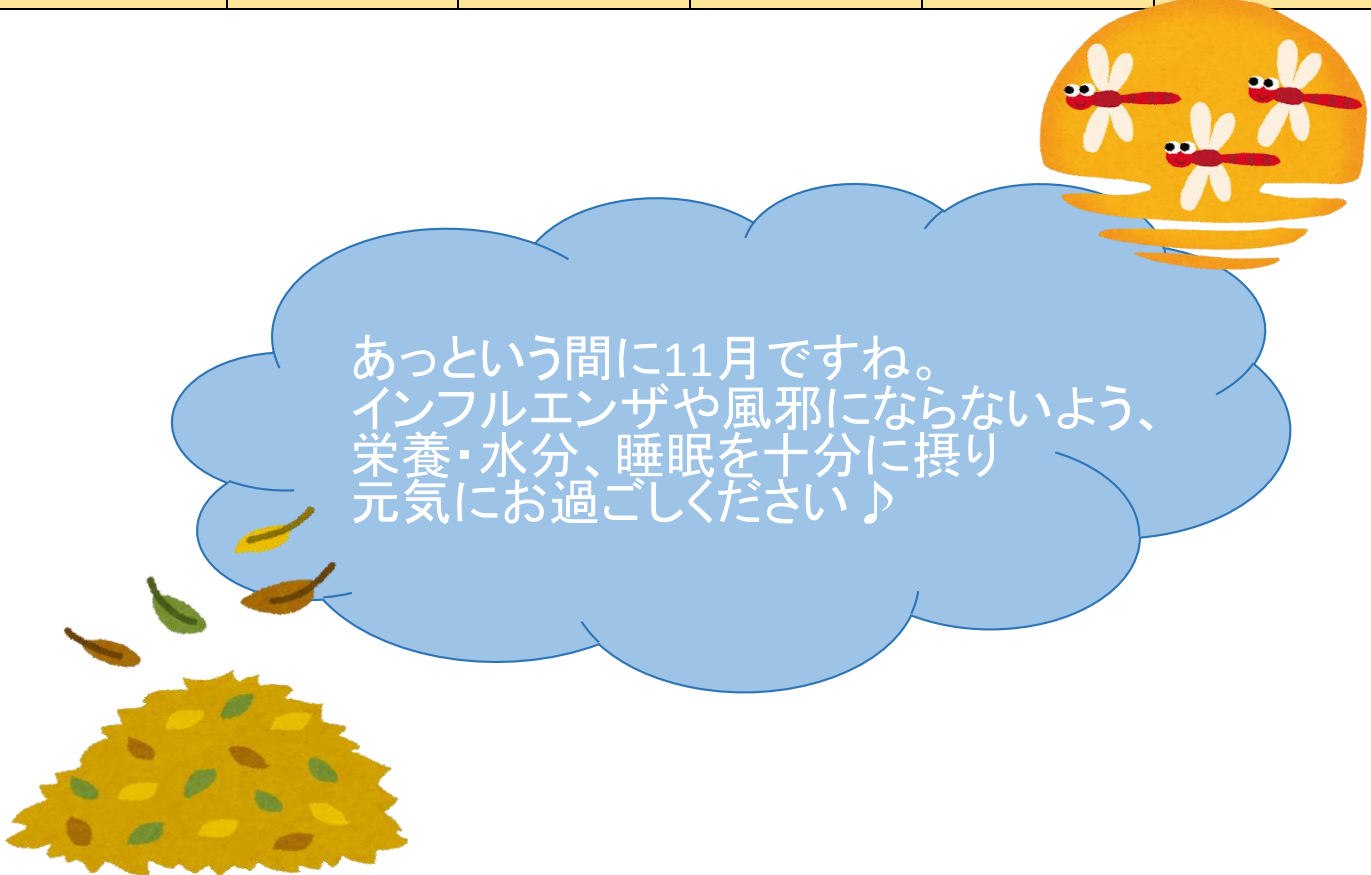


11月の献立

						11月01日(日)
朝	 <p>あっという間に11月ですね。 インフルエンザや風邪にならないよう、 栄養・水分、睡眠を十分に摂り 元気にお過ごしください♪</p>					御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼						◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 春雨スープ
タ						御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 タマゴサラダ 【UP↑】夜の豚汁
計						1504kcal 59.6g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

11月の献立

	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)	11月08日(日)
朝	御飯 メケの照焼き &切干大根煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ ショア	<u>たまご雑炊</u> ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ショア	御飯 だし巻きたまご &ブロccoliの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇お出汁香るカレーうどん <u>カレーうどん</u> ちくわの磯部揚げ フルーツ(パイン)	◇かれいのみぞれ煮定食 ゆかり御飯 かれいのみぞれ煮 厚揚げときのこの炒め物 デザート(プリンムース) 塩豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	◇秋の実り御膳 <u>秋のちらし寿司</u> 油麴とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん ピーマンのたらこソテー ヨーグルト(マンゴーソース) クラムチャウダー	◆青椒肉絲セット 御飯 青椒肉絲 中華奴 フルーツ(バナナ) 中華スープ	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え コンポート(みかん缶) つみれ汁
夕	御飯 豚じゃが 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し かぶの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハ宝菜 タマゴサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1639kcal 57.8g 7.5g	1548kcal 64.6g 7.5g	1541kcal 61.8g 6.4g	1546kcal 60.9g 6.9g	1681kcal 63.5g 7g	1566kcal 57.4g 6g	1491kcal 60.2g 5.8g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

11月の献立

	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	<u>たまご雑炊</u> さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &いんげんソテー 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ デザート(ぶどうムース) かぼちゃのスープ	◇鶏ときのこのバター醤油炒め定食 御飯 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 春菊の白和え ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜と食べるスープ	◇擬製豆腐御膳 菜飯 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇香ばし豚漬け定食 御飯 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(パイン) 具だくさん汁	◆さわらの西京焼きセット 御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう かぼちゃのいとこ煮 デザート(プリンムース) お吸い物	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 えびとブロッコリーの中巻和え ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー ワカメスープ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 キャベツの重ね蒸し &スナッペンソテー なすの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 コールスローサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮込み カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1566kcal 58.2g 7.3g	1484kcal 65.9g 7g	1562kcal 58.2g 7.2g	1489kcal 57.7g 6.4g	1527kcal 60.7g 6.3g	1471kcal 53.9g 5.5g	1512kcal 64.2g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

11月の献立

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> とりつくね &人参しりしり ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &かりんごおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 野菜入りスランブルエッグ &具だくさんのトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 ひろうすの含め煮 &かぶの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 コンポート(白桃缶) 野菜を食べるスープ	◇鶏肉の甘辛炒め定食 御飯 鶏肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(バナナ) すまし汁	◇旅するランチ～長崎～ <u>ちゃんぽん</u> 海老かつ デザート(いちごゼリー)	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル ツナときゅうりのマヨ和え デザート(プリンムース) ワンタンスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 春巻き ほうれん草の和え物 春雨スープ	◆筑前煮セット 御飯 筑前煮 春菊の白和え コンポート(洋梨缶) お吸い物	◇たらの甘酢あんかけ定食 御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 コンポート(みかん缶) ワカメスープ
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &じゃが芋きんぴら 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1484kcal 57.2g 6.2g	1497kcal 68.2g 5.4g	1544kcal 59.2g 7.5g	1481kcal 54.9g 6.6g	1526kcal 60.2g 7g	1473kcal 59.6g 6.5g	1500kcal 53.7g 6.8g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

11月の献立

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	<u>たまご雑炊</u> だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマトハヤシソース &いんげんの炒め物 【UP↑】コンスープ ジョア
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ 野菜かき揚げ フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのムニエル〜タルタルソースがけ 付)ピーマン ベーコンとキャベツのソテー デザート(グレープゼリー) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	◇鮭のきのこソース定食 御飯 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(ぶどうムース) 野菜を食べるスープ	◇チーズつくねセット 御飯 チーズつくね &スナック・エントウソテー ひじきの煮物 コンポート(ミックス缶) お吸い物	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の和え物 コンポート(黄桃缶) のっぺい汁
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 クリーム煮 コールスローサラダ デザート(オレンジゼリー)
計	1508kcal 62.7g 6g	1584kcal 58.5g 7.4g	1599kcal 62.3g 6.9g	1522kcal 61g 5.8g	1469kcal 56.6g 7.1g	1492kcal 65g 5.5g	1670kcal 61.2g 5.8g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

11月の献立

11月30日(月)							
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	これから益々気温が低下してきます。 食事と、体操やストレッチなどの軽い 運動も併せ、身体をポカポカにして お過ごしください!!					
	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁						
タ	御飯 ぶり大根 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁						
計	1526kcal 66.5g 6.9g						

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。