

|    | 日                                                                                               | 月                                                             | 火                                                         | 水                                                          | 木                                                               | 金                                                           | 土<br>1日                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 朝食 | ～今月の行事食～<br>★11月3日 文化の日<br>栗ご飯、さんまの生姜煮、かぶの柚子蟹餡掛け、清まし汁<br>マロンブフェロール                              |                                                               |                                                           |                                                            |                                                                 |                                                             | ごはん<br>＜味噌汁(キャベツ玉葱)<br>＜卵焼き<br>ひじきの和え物<br>★牛乳             |
| 昼食 | ～季節の練り切り～<br>★11月23日 和風モンブラン<br>栗の風味を加えた餡でホイップクリームを包みました。<br>和菓子なのにケーキ風♪秋らしいモンブランの形に<br>仕上げました。 |                                                               |                                                           |                                                            |                                                                 |                                                             | ごはん<br>さばの照焼き<br>厚揚げの香味漬け<br>＜清汁(麴)<br>白桃のデザート            |
| 夕食 | 風間もひんやりとした風が吹くようになってきました。<br>今月は味噌ラーメンやうどん、担々麺風といった、あったか<br>メニューをご用意しています。                      |                                                               |                                                           |                                                            |                                                                 |                                                             | ごはん<br>からあげ<br>麴と野菜の甘辛煮<br>とろろ風                           |
|    | 2日                                                                                              | 3日                                                            | 4日                                                        | 5日                                                         | 6日                                                              | 7日                                                          | 8日                                                        |
| 朝食 | ごはん<br>＜味噌汁(鶏肉大根)<br>白菜とはんぺん煮<br>わかめと竹輪の和え物<br>★牛乳                                              | ごはん<br>＜味噌汁(なす玉葱)<br>がんも煮付・がんも<br>法蓮草と鮭の和え物<br>★牛乳            | ごはん<br>＜味噌汁(豆腐玉葱)<br>ウィンナー<br>かりん粉の明太和え<br>★牛乳            | ごはん<br>＜味噌汁(玉葱揚げ)<br>大豆と豚肉の煮物<br>ブロッコリーの酢和え<br>★牛乳         | ごはん<br>＜味噌汁(なす白菜)<br>高野豆腐とササ揚げ煮<br>キャベツとかにかま和え<br>★牛乳           | ＜食パン（1枚）<br>＜リンゴジャム<br>＜コンスープ<br>お味噌汁(トマトミート)<br>かりん粉の白だし和え | ごはん<br>＜味噌汁(高野豆腐玉葱)<br>やわらか蓮根と鶏肉<br>＜法蓮草のお浸し(シラス)<br>★牛乳  |
| 昼食 | ごはん<br>豚肉のごま味噌煮<br>キャベツとピーマン炒め<br>清汁(法蓮草揚げ)<br>お団子風デザート                                         | 栗ごはん<br>さんまの生姜煮<br>かぶの柚子蟹餡かけ<br>＜清汁(麴)<br>＜マロンブフェロール          | かき揚げ丼<br>高野豆腐の卵としじ<br>＜味噌汁(法蓮草人参)<br>栄養強化ゼリー(ピーチー)        | ごはん<br>麻婆茄子<br>南瓜の煮物<br>清汁(厚揚げ玉葱)<br>デザート(洋梨缶)             | ごはん<br>ぎょうざ<br>青菜の辛子マヨネーズ<br>＜味噌汁(豆腐玉葱)<br>デザート(三色豆)            | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>ひじきの炒め煮<br>＜味噌汁(法蓮草キャベツ)<br>デザート(サツマ芋甘煮)  | ごはん<br>赤魚のごま焼き<br>はんぺん炒め<br>＜清汁(厚揚げ白菜)<br>＜デザート(フルーツ缶)    |
| 夕食 | ごはん<br>さわらの黒酢煮<br>大豆の煮物<br>茄子とツナの和え物                                                            | ごはん<br>鶏のクリーム煮<br>やわらか蓮根金平<br>コールスローサラダ                       | ごはん<br>あじの煮付け<br>大根のそぼろ煮<br>さつまいもサラダ                      | ごはん<br>鶏肉と野菜の味噌炒め<br>肉団子(トマトソース)<br>＜春菊のチーズ和え              | ごはん<br>さわら幽庵焼き<br>じゃが芋の肉味噌煮<br>わかめの酢の物                          | ごはん<br>チーズインオムレツ<br>パイ-とそら豆の甘辛<br>白菜のゴマだし和え                 | ごはん<br>肉団子のケチャップ煮<br>ふんわりかに玉<br>大根なます                     |
|    | 9日                                                                                              | 10日                                                           | 11日                                                       | 12日                                                        | 13日                                                             | 14日                                                         | 15日                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁(大根揚げ)<br>高野豆腐と野菜煮<br>茄子の辛子ホーソ酢和<br>★牛乳                                               | ごはん<br>＜味噌汁(豆腐人参)<br>法蓮草と卵ソテー<br>かりん粉-酢味噌和え(蟹)<br>★牛乳         | ごはん<br>＜味噌汁(厚揚げ人参)<br>揚げなすの煮浸し<br>ブロッコリー-とかにかま和え<br>★牛乳   | ごはん<br>味噌汁(鶏肉玉葱)<br>切昆布と大豆の煮物<br>大根の明太サラダ<br>★牛乳           | ごはん<br>＜味噌汁(なす玉葱)<br>がんも煮付・がんも<br>キャベツと卵の和え物<br>★牛乳             | ごはん<br>＜味噌汁(白菜揚げ)<br>玉子と豆腐のしんじ<br>＜春菊のお浸し<br>★牛乳            | ごはん<br>＜味噌汁(なす人参)<br>五目豆腐の煮付<br>ブロッコリー-練ごま和え<br>★牛乳       |
| 昼食 | ＜親子丼<br>ピーマンの炒め煮(改良)<br>＜味噌汁(法蓮草玉葱)<br>栄養強化ゼリー(アロウ)                                             | ごはん<br>白身フライ<br>大根と厚揚げの生姜煮<br>味噌汁(鶏肉玉葱)<br>薄皮まんじゅう            | ごはん<br>鶏肉の中華あん<br>ふんわり卵としじ<br>＜清汁(キャベツ揚げ)<br>＜デザート(ヨーグルト) | ごはん100g<br>＜担々麺風<br>ミニコロッケ<br>栄養強化ゼリー(おろし)                 | ごはん<br>目玉焼きハンバーグ<br>白菜のクリーム煮<br>コンソメ-スープ(法蓮草玉葱)<br>デザート(サツマ芋甘煮) | ごはん<br>にしんの照り煮<br>お好み焼き<br>＜味噌汁(豆腐玉葱)<br>りんごのデザート           | ごはん<br>とり天<br>マカロニサラダ<br>＜味噌汁(高野豆腐麴)<br>デザート(三色豆)         |
| 夕食 | ごはん<br>さばの煮付け<br>さつま芋の煮物<br>キャベツのマヨ和え                                                           | ごはん<br>ポークビーンズ<br>じゃがいも煮<br>白菜の中華和え                           | ごはん<br>かれいの加-風味<br>わかめ-カルパチーオ風<br>＜春菊の練りごま和え              | ごはん<br>メバルの西京焼き<br>煮奴<br>おろし草ナムル(鶏がら)                      | ごはん<br>白身魚の甘酢あん<br>やわらかごぼうの旨<br>豆サラダ                            | ごはん<br>豚じゃが<br>厚揚げの香味漬け<br>三色ピーマンの中華風マ                      | ごはん<br>めばるの白ワイン煮<br>白菜と豚肉の炒め煮<br>彩り野菜のトマトソース和え            |
|    | 16日                                                                                             | 17日                                                           | 18日                                                       | 19日                                                        | 20日                                                             | 21日                                                         | 22日                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>＜味噌汁(厚揚げ玉葱)<br>＜卵焼き<br>とろろ風<br>★牛乳                                                       | ＜ロールパン<br>＜いちごジャム<br>コンソメ-スープ(法蓮草豆腐)<br>ウィンナー<br>キャベツのゴマだし和え  | ごはん<br>＜味噌汁(玉葱揚げ)<br>白菜とはんぺん煮<br>青菜の和え物(シラス)<br>★牛乳       | ごはん<br>＜味噌汁(高野豆腐人参)<br>茄子のそぼろあんか<br>大根サラダ<br>★牛乳           | ごはん<br>＜味噌汁(豆腐揚げ)<br>やわらか蓮根の味噌煮<br>白菜の和え物<br>★牛乳                | ＜食パン（1枚）<br>＜リンゴジャム<br>＜コンスープ<br>お味噌汁(トマトミート)<br>かりん粉のマヨ和え  | ごはん<br>＜味噌汁(鶏肉なす)<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツと鮭の和え物<br>★牛乳         |
| 昼食 | ごはん<br>ササの香味焼き(花椒)<br>南瓜のそぼろ煮<br>＜清汁(鶏肉大根)<br>栄養強化ゼリー(リゾット)                                     | ＜キーマカレー<br>グリンパチのサラダ<br>野菜ポタージュ<br>＜デザート(ヨーグルト)               | ごはん<br>とんかつ<br>ふんわり洋風卵としじ<br>＜味噌汁(大根人参)<br>デザート(サツマ芋甘煮)   | ごはん<br>さばの味噌煮<br>厚揚げのフリット<br>清汁(麴)<br>栄養強化ゼリー(アロウ)         | ごはん<br>チキンフリッター<br>ソース大根おろし<br>大豆の煮物<br>＜味噌汁(法蓮草玉葱)             | ごはん<br>味噌ラーメン<br>ピーマンと牛肉炒め<br>和梨のデザート                       | ごはん<br>レモンチキン<br>南瓜の煮物<br>＜味噌汁(法蓮草揚げ)<br>栄養強化ゼリー(おろし)     |
| 夕食 | ごはん<br>ホイコーロー<br>里芋の煮物<br>わかめとかにかまの酢の                                                           | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>茄子の味噌だれかけ<br>さつまいもサラダ                        | ごはん<br>めばるの照焼き<br>きのこのにんにく炒<br>かりん粉の明太和え                  | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>味噌付き肉団子(2個)<br>法蓮草と鮭の和え物                 | ごはん<br>かれいの煮付け<br>キャベツと豚の加-風味<br>わかめの和え物(ピーナッツ)                 | ごはん<br>鶏の塩だれ炒め<br>ごた煮<br>茄子とツナの和え物                          | ごはん<br>たらの加-風味<br>ミニメンチカツ<br>白菜とかにかまの酢の物                  |
|    | 23日                                                                                             | 24日                                                           | 25日                                                       | 26日                                                        | 27日                                                             | 28日                                                         | 29日                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>＜味噌汁(高野豆腐玉葱)<br>やわらか蓮根と鶏肉<br>わかめと竹輪の和え物<br>★牛乳                                           | ごはん<br>＜味噌汁(玉葱おつゆ麴)<br>肉団子(トマトソース)<br>かりん粉の味噌和え<br>★牛乳        | ごはん<br>＜味噌汁(豆腐揚げ)<br>はんぺん炒め<br>青菜の辛子マヨネーズ<br>★牛乳          | ごはん<br>＜味噌汁(厚揚げ人参)<br>野菜ハバ-グ(和風外)<br>白菜のドレッシング和え<br>★牛乳    | ごはん<br>＜味噌汁(玉葱おつゆ麴)<br>がんも煮付・がんも<br>キャベツのマヨ和え<br>★牛乳            | ごはん<br>＜味噌汁(高野豆腐白菜)<br>鶏と里芋の煮物<br>茄子の辛子ホーソ酢和<br>★牛乳         | ごはん<br>＜味噌汁(法蓮草人参)<br>お味噌汁(トマトミート)<br>ブロッコリー-練ごま和え<br>★牛乳 |
| 昼食 | ごはん<br>さばの揚げ煮<br>炒り卵<br>＜味噌汁(厚揚げ大根)<br>練切                                                       | ごはん<br>カニクリームコロッケ<br>茄子とベーコン炒め<br>コンソメ-スープ(白菜人参)<br>デザート(三色豆) | ごはん100g<br>うどん(油揚げ)<br>ささみフライ(焼売)<br>デザート(洋梨缶)            | ごはん<br>にしんのごま味噌煮<br>高野豆腐の卵としじ<br>＜清汁(鶏肉大根)<br>＜デザート(ヨーグルト) | ＜チキンと大豆のカレー<br>＜春菊のチーズ和え<br>野菜ポタージュ<br>デザート(サツマ芋甘煮)             | 焼豚炒飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ふんわりかに玉<br>＜味噌汁(なす揚げ)<br>＜デザート(杏仁豆腐缶)    | ごはん<br>さばの生姜煮<br>切昆布と大豆の煮物<br>＜味噌汁(大根玉葱)<br>栄養強化ゼリー(リゾット) |
| 夕食 | ごはん<br>麻婆茄子<br>大豆と豚肉の煮物<br>＜法蓮草のお浸し(シラス)                                                        | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>麴と野菜の甘辛煮<br>キャベツの酢の物                         | ごはん<br>さわらの照焼き<br>ピーマンとツナ炒め<br>ひじきの和え物                    | ごはん<br>なすと豚の甘酢あん<br>パイ-とそら豆の甘辛<br>ほうれん草の錦糸和                | ごはん<br>めばるの煮付け<br>じゃが芋の肉味噌煮<br>わかめの酢の物                          | ごはん<br>赤魚のごま焼き<br>やわらか蓮根金平<br>大根の明太サラダ                      | ごはん<br>チキンカツ<br>さつま芋の煮物<br>キャベツとかにかま和え                    |

