



# 今月の献立表

## 【デイサービス】2019年11月



皆さん、こんにちは。

時が経つのは早いもので、今年も残りあと2か月となりました。  
今月から早めに少しずつ年末に向けての準備を行い、12月になってパタパタと慌てることがないようにしたいですね。

さて、今月は松花堂弁当などの目立った行事はないですが、毎月恒例の手作りパンの日を予定しています。手作りパンを再開してもうすぐ2年。今年はパンの形を少し変えて行っていますが、今月もご利用者の皆様に喜んで頂けるよう気持ちを込めてパンを練っていきたく思います。

栄養士 江原

	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 魚の煮付け 添え（椎茸） わかめの酢の物 豚汁 ブロッコリーのお浸し 卵のバター炒め りんごのはちみつ煮	ご飯 魚の酒蒸し 添え（人参） 和風ドレッシングサラダ すまし汁（たまねぎ） ブロッコリーの梅肉和え 厚揚げのケチャップ煮 ぶどう	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え（キャベツ） 花野菜のマスタードサラダ 大根の生姜風味スープ 里芋の味噌煮 きのこの梅あえ 黄桃	ご飯 豚肉の胡麻炒め ドレッシングサラダ ねぎのスープ じゃが芋のたらこ和え ハムのソテー ぶどう	ご飯 <b>焼き魚の香味だれかけ</b> 添え（里芋） 青梗菜のおかか和え さつま芋味噌汁 キャベツの辛子マヨ和え 茄子のトマト煮 マンゴー	ご飯 魚の照り焼き 添え（里芋、干し れんこんのピーナツ和え すまし汁（そうめん） 揚げ茄子の南蛮漬け いんげんのなめ苺和え 果物（柿）
昼食	ご飯 <b>豚すき焼き風煮</b> かにかまの酢の物 生麩のすまし汁 りんごの甘煮 長いものカレー和え 切干大根の煮物	<b>五穀ご飯</b> 白身魚の中華あんかけ もやしときゅうりのナムル わかめのかき玉汁 南瓜の胡麻煮 れんこんサラダ 洋なし	ご飯 <b>さつま芋と豚肉の甘辛炒め</b> しめじの生姜和え ミルク味噌汁 こんにゃくの煮物 ゆず大根 キウイ	ご飯 おでん ほうれん草の胡麻和え 生姜味噌汁 南瓜のクリーム煮 ハムの酢の物 バナナ	ご飯 魚のピリ辛焼き 添え（法蓮草） 山芋の酢の物 貝だくさん味噌汁 豆腐の梅煮 キャベツの海苔和え 果物（黄桃）	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ひじきの白和え のっぺい汁 じゃが芋のケチャップ炒め 白菜のくたくた煮 黄桃
昼食	ご飯 魚のかぶら蒸し ひじきサラダ 沢煮椀 じゃが芋のお好み焼き風 ほうれん草の梅和え 果物（みかん）	ご飯 豚肉のバルサミコ煮込み ゆで卵のサラダ コンソメジュリアン 里芋の揚げ団子 辛し和え 果物（柿）	ご飯 魚のタルタル焼 添え（トマト） キャベツのチーズサラダ オニオンミルクスープ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのレモン和え リンゴのシナモン煮	おにぎり <b>みぞれそば</b> ツナサラダ カラフルオムレツ キャベツのナムル 果物（みかん）	ご飯 豚の生姜焼 マカロニサラダ けんちん汁 南瓜のはちみつレモン煮 ピーマンのごましょうゆ和え ぶどう	ご飯 <b>鶏のピカタ</b> 五色酢の物 すまし汁（わかめ） ピーマンのにんにく味噌炒め マカロニのケチャップ和え みかん
昼食	ご飯 鶏の梅酒煮 添え（大根） もやしとピーマンのナムル くずし豆腐のすまし汁 ピーマンの塩昆布和え 南瓜のごま煮 りんごのプラム煮	ご飯 魚の香味焼 添え（かぶ、椎茸） ブロッコリーのカレーサラダ 鶏汁 オクラの柚子風味和え さつま芋のケチャップ煮 果物（マンゴー）	ご飯 魚の生姜煮 添え（里芋） ほうれん草のツナ和え なめこ汁 春雨のサラダ 南瓜のフライ 果物（みかん）	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 きのこのとろみ汁 ほうれん草の海苔和え じゃが芋のおかか煮 果物（オレンジ）	<b>手作りパンの日</b> 	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのナムル 豆苗のスープ いんげんのピーナツバター 明太子スパゲッティ 洋なし

※赤字はおすすめのメニューです。

※都合によりメニューを変更する場合があります。