



今月の献立表

【デイサービス】 2020年11月



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 魚の煮付け 添え（椎茸） わかめの酢の物 豚汁 ブロccoliのお浸し アスパラの味噌バター炒め りんごのはちみつ煮	ご飯 魚のかきたまあん ほうれん草のくるみ和え 呉汁 さつまいものミルク煮 ゆかりスパゲッティ 果物（洋なし）	ご飯 鶏のタルタル焼 添え（ブロッコリー） キャベツのナッツサラダ さつまいも汁 法蓮草のもろみ和え こんにゃくの炒り煮 果物（マンゴー）	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 果物（パイナップル）	ご飯 魚のフライ 添え（キャベツ） ビーナスサラダ 呉汁 ほうれん草の辛子マヨ和え 茄子のトマト煮 黄桃	ご飯 魚のケチャップ煮 添え（ブロッコリー） そうめんの酢の物 すまし汁（花麩） オレンジ ピーマンの中華炒め おろしハンバーグ
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 豚肉ときのこの生姜炒め ドレッシングサラダ ポテトスープ チンゲン菜のかき油炒め 人参の煮物 果物（バナナ）	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かきたまスープ 果物（みかん） オクラの柚子風味和え 南瓜のクリーム煮	牛めし チーズとベーコンの洋風茶碗蒸 白菜の味噌汁 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 根菜味噌汁 エビのオーロラソース和え 大根サラダ パナナ	きびご飯 魚のピリ辛焼き 添え（はじかみ） 山芋の酢の物 貝だくさん味噌汁 豆腐のねぎ味噌焼き キャベツの海苔和え 果物（ぶどう）	ご飯 魚のかぶら蒸し ひじきサラダ 沢煮焼 お好み焼き ほうれん草のサラダ 果物（みかん）
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 コロッケ 添え（サラダ菜、トマト） 変わり胡麻和え ねぎと豆腐のスープ じゃが芋のケチャップ炒め 白菜のくたくた煮 パナナ	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のお浸し 南瓜のポタージュ 大根の酢の物 豆腐のかにあんかけ キウイ	ご飯 魚の香味焼 添え（かぶ、椎茸） ブロccoliのカレーサラダ 鶏汁 おくらのごま和え さつまいものケチャップ煮 果物（マンゴー）	おにぎり みぞれそば 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 豚肉の甘酢炒め 中華和え 春雨汁 小松菜のバター醤油和え 南瓜のはちみつレモン煮 白桃	ご飯 シチュー かにサラダ 厚焼きたまご がんもの煮付け マンゴー
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 小判つくね 添え（大根） もやしとピーマンのナムル すまし汁（筍ゆば） れんこんの辛子マヨ和え 南瓜のごま煮 パナナ	ご飯 魚のタルタル焼 添え（ブロッコリー） キャベツのチーズサラダ オニオンミルクスープ 南瓜のカレー煮 ブロccoliのかき油炒め リンゴのシナモン煮	ご飯 鮭フライ和風ソース 添え（トマト） キャベツサラダ トマトスープ 人参の味噌煮 ピーマンのナッツ和え 果物（キウイ）	ご飯 揚げ鶏のオーロラソース 添え（レタス） オクラともすくの酢の物 根菜味噌汁 高野豆腐の煮物 ブロccoliのレモン和え 黄桃	手作りパンの日 	黒豆ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのナムル 豆苗のスープ いんげんのビーナスバター和え 明太子スパゲッティ 洋なし

※赤字はおすすめメニューです。※都合によりメニューを変更する場合があります。

皆さん、こんにちは。
 最近、徐々に寒さが本格的な冬のものになってきましたね。
 日中は気温が上がることもあるので、上着などを活用してうまく温度調整をしていきましょう。

さて、今月はおでんやシチューなど冬に食べるとおいしいメニューを多く取り入れています。また、かぶを使用した『かぶら蒸し』や柚子を使用する料理などその時期にしか食べられないものも予定しているので、楽しみにして頂けたらと思います。

栄養士 江原

30	ご飯 鶏のにんにく味噌煮 添え（さつまいも） かにスパゲッティ キャベツのスープ みかん ほうれん草のソテー じゃが芋のオーロラソース和え
----	--

