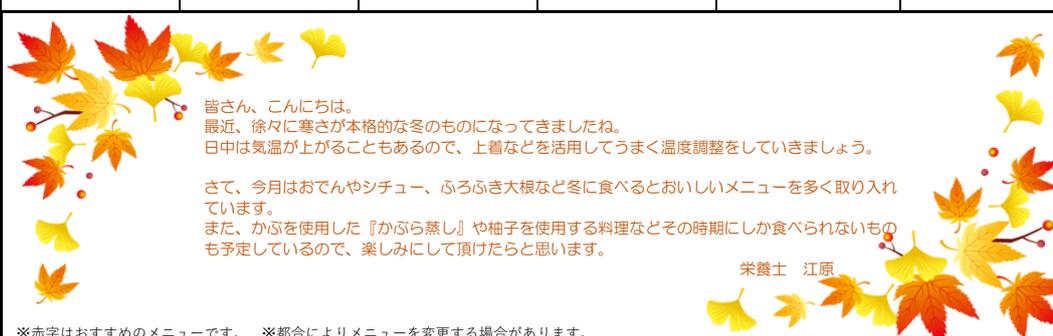


今月の献立表

(特養) 2020年11月

朝食	ご飯 味噌汁(法蓮草) 人参とさつま揚げの金平 梅ひしお ヨーグルト
昼食	赤飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁(香菊) 果物(ぶどう、バナナ)
夕食	ご飯 焼き魚のビリ辛あんかけ 法蓮草とトマトのサラダ ブロッコリーの炒めもの 白菜の中華スープ

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 大根の炒め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 青菜納豆 ヤクルト 400	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(大根) ツナ入り炒り卵 しそ昆布 ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁(白菜) がんものおろし煮 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 麦芽豆乳	パン オニオンスープ はんぺんの卵とじ ヨーグルト
昼食	ご飯 魚の煮付け 添え(椎茸) わかめの酢の物 豚汁 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お和え 呉汁 果物(バナナ、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 さつま汁 果物(バナナ、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 果物(ぶどう・パイ)	ご飯 魚のフライ 添え(キャベツ) ピーナッツサラダ 呉汁 果物(マンゴー、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(花魁) 果物(マンゴー、洋梨)	三色丼 ナスの白和え 五目汁 果物(マンゴー、洋梨)
夕食	ご飯 五目卵焼 ピーナッツサラダ 大根の土佐煮 すまし汁(えびしんじょう)	牛丼 ブロッコリーとカニかまの和え 南瓜のミルク煮 ワカメスープ	ご飯 魚のムニエル 添え(じゃがいも) マカロニサラダ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのスープ	ご飯 魚の南部焼き 添え(ピーマン) さつま芋の中華風煮 もやしゆかり和え すまし汁(ほうれん草)	ご飯 豚肉のビリ辛たれ炒め そうめんサラダ 厚揚げとひじきの煮物 貝柱のスープ	ご飯 鶏の西京焼 添え(白菜ゆかり) じゃが芋のサラダ がんものおろし煮 すまし汁	ご飯 魚の生姜焼き 添え(ながいも) ごぼうの梅肉和え ブロッコリーの味噌炒め かきたま汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) 野菜炒め 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) かんぴょう煮 しそ昆布 ヤクルト 400	ご飯 味噌汁(しいたけ) 南瓜とひじきの金平 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも) 梅しらす納豆 ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁(大根) 味噌汁(大根) ぜんまいの煮付け なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ) もろみ炒め 高菜漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(なす) 角天の煮付け えびみそ ヨーグルト
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 果物(バナナ、黄桃)	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(白桃、みかん)	牛めし チーズとベーコンの洋風茶碗 白菜の味噌汁 果物(マンゴー・キウイ)	ご飯 おでん ほうれん草の胡麻和え 根菜味噌汁 果物(バナナ・みかん)	ぎびご飯 魚のビリ辛焼き 添え(はじかみ) 山芋の酢の物 貝柱とさん味噌汁 果物(ぶどう、黄桃)	ご飯 魚のかぶら蒸し ひじきサラダ 沢庵焼 果物(みかん)	カレーライス アボカドサラダ フルーツカクテル
夕食	ご飯 鮭のごまマヨネーズ焼き 添え(たたきごぼう) ささみのサラダ 豆腐の野菜炒め すまし汁(そうめん)	ご飯 鶏の梅肉唐揚げ 添え(キャベツ) もやしと人参のピーナッツ和え 大根のつすあんかけ すまし汁(えびしんじょう)	ご飯 白身魚のカレー焼き えびの煮物 アボカドドレッシングサラダ すまし汁(巻きふ)	ご飯 鶏の生姜マヨネーズ焼き 添え(ブロッコリー) ツナじゃが キャベツの辛し和え すまし汁(大根)	ご飯 豚肉の卵とじ マカロニのツナサラダ あさりのみそ炒め しめじのすまし汁	ご飯 鶏のビリ辛焼き 添え(スナップエンドウ) さつま芋サラダ 空豆と鮭の炒め物 ワカメスープ	サンド コンスープ ポテトツナサラダ みかん缶
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の卵とじ たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根) じゃがいもと鶏のおかか煮 のりたま ヤクルト 400	ご飯 味噌汁(えのき) 里芋のそぼろ煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) ウインナーと卵の炒め物 ふりかけ ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁(しいたけ) 切干大根の煮物 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) おろし納豆 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 厚揚げの甘辛煮 のりたま ヨーグルト
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 バナナヨーグルト	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 果物(キウイ、マンゴー)	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 果物(マンゴー、パイ)	みぞれそば ツナサラダ 南瓜の肉みそかけ 果物(みかん)	ご飯 豚肉の甘酢炒め 中華和え 春雨汁 果物(黄桃、白桃)	ご飯 シチュー かにサラダ 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 チーズかに玉風 さつま芋のピーナツ和え はたけのスープ 果物(みかん・キウイ)
夕食	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ひじきの白和え 大豆とブロッコリーの味噌煮 すまし汁(とろろ)	ご飯 和風あんかけオムレツ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え すまし汁(人参)	ご飯 豚じゃが 煮なます すまし汁(手まり麩) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 タンドリーチキン 添え(トマト) ピーマンの柚子味噌炒め キャベツのごま酢和え ベーコンスープ	ご飯 魚のチーズフライ ひじきの味噌和え ごぼうの味噌煮 マカロニサラダ なめこのみぞれ汁	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ひじきの味噌和え ブロッコリーのミルク煮 すまし汁(松茸麩)	ご飯 豚肉のトマト煮 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 コーンミルクスープ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) 車麩の卵とじ たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) じゃが芋のじゃこ煮 梅干し ヤクルト 400	ご飯 味噌汁(じゃがいも) ひじき煮 おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁(えのき) 野菜炒め もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) 野菜炒め 高菜漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(山芋) 高野豆腐のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト
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(菊ゆば) 果物(バナナ・黄桃)	ご飯 鶏のタルタル焼 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 リンゴのシナモン煮	ご飯 揚げ鶏のオーロラソース 添え(トマト) キャベツサラダ トマトスープ 根菜味噌汁 果物(バナナ、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 果物(みかん、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 豆腐のスープ 果物(洋なし・オレンジ)	ご飯 鶏の唐揚げ野菜あん 五色サラダ 中華コンスープ りんごのプラム煮
夕食	ご飯 魚のバジルマヨ焼き 添え(南瓜) ピーマンのんにく味噌炒め 大根納豆サラダ かき玉スープ	鶏ごぼうごはん じゃが芋のカレー炒め 小松菜のマヨ和え すまし汁(かまぼこ、みょうが)	ご飯 肉豆腐 もやしのごまみそ炒め さつま芋のサラダ すまし汁(魚めん)	ご飯 鶏のクリーム煮 青梗菜とえびの炒め物 彩りスープ オレンジゼリー	高菜とひき肉の混ぜご飯 白菜のビリ辛和え きのこのソーテー 根菜ミルク味噌汁	ご飯 魚のおろしあんかけ キャベツのねぎ納豆和え ごぼうの味噌煮 すまし汁(絹さや)	ご飯 スィッシュオムレツ 豆腐の中華炒め ピーマンのごま酢和え チキンスープ
	30	 <p>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。</p> <p>さて、今月はおでんやシチュー、ふるふさ大根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。</p> <p>栄養士 江原</p>					
朝食	ご飯 味噌汁(小松菜) ひじきと豆腐の炒り煮 練り梅 牛乳						
昼食	ご飯 鶏のんにく味噌煮 添え(さつま芋) かにスパサラダ キャベツのスープ 果物(みかん)						
夕食	ご飯 焼き魚のおかまヨネーズかけ 添え(ごぼう) ふるふさ大根 キャベツとささみのごま酢和え 貝柱のスープ						

※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。