

メニュー11月

曜日		月	火	水	木
日					
朝食	味噌汁 おかず	しめじ・玉ねぎ 赤魚のみりん焼き・海苔	大根・玉ねぎ 昆布と豚のうま煮・ふりかけ	えのき・玉ねぎ 大豆の五目煮・うめびしお	じゃがいも・玉ねぎ 鶏そぼろ煮・ふりかけ
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	栗ごはん(ご飯炊く)
	メイン	鶏のから揚げ	さばの味噌煮	春巻き	カレイの煮つけ
	副1	さといもの煮つけ	キャベツのツナ炒め	なすとこんにゃくの煮物	おからの炒り煮
	副2	大根サラダ	ほうれん草の白和え	コールスロー	胡瓜ともやしの酢の物
	吸物	すまし汁	すまし汁	スープ	すまし汁
	果物	黄桃缶	バナナ	バナナ	りんご
おやつ		今川焼	あずきみるく	ふかしいも	いちごババロア
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	餃子のスープ煮	豚のポン酢炒め	鶏と大根の煮込み	厚揚げのそぼろ炒め
	副1	レンコンと竹輪の青のり炒め	じゃがいもの味噌煮	チンゲン菜のおかか炒め	切り干し大根とひじきの煮物
	副2	漬物	漬物	漬物	漬物
	吸物	-	すまし汁	すまし汁	すまし汁
曜日		金	土	日	
日					
朝食	味噌汁 おかず	白菜・玉ねぎ ごぼうのうま煮・ふりかけ	里芋・玉ねぎ 納豆・魚肉ソーセージ	なす・玉ねぎ 卵焼き・しそ昆布	
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	鶏のみそ焼き	八宝菜	赤魚のムニエル	
	副1	大根の柚子こしょう煮	ビーフン炒め	粉吹いも	
	副2	ポテトサラダ	胡瓜の辛子醤油和え	小松菜のおひたし	
	吸物	すまし汁	スープ	スープ	
	果物	バナナ	バナナ	バナナ	
おやつ		やせうま	まんじゅう	黒棒	
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	豚とほうれん草の卵とじ	鶏となすの味噌煮	肉豆腐	
	副1	きゃべつのみそ炒め	じゃがいものカレー炒め	いんげんとさつま揚げの炒め物	
	副2	漬物	漬物	漬物	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	