

11月のメニュー

平成30年11月		平成30年11月01日(木)	平成30年11月02日(金)	平成30年11月03日(土)	平成30年11月04日(日)		
朝	米飯 ふりかけ(物) かんぴょうの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	米飯 ロールパン ほうれん草とハムのソテー 牛乳	米飯 ホットケーキ 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	米飯 シューガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳			
昼	赤飯(半量) お好み焼き 具沢山汁 三色ゼリー(杏仁風味)	鶏そぼろ温泉玉子のせ丼 さつまいもとアボカドのくろみ和え 高野豆腐の煮物 アボカドとベーコンのソテー	米飯 アジの唐揚げ 野菜とハムのサラダ たまごのスープ	米飯 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のツナ和え 大豆のスープ			
夕	米飯 肉団子酢豚風 焼き厚揚げおろし醤油 ほうれん草のドレ和え	米飯 ホワイティミルクパン キャベツとコーンのサラダ 野菜のソテー	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 なすとじゃこの炒め物 白桃	米飯 白身魚のさつま蒸し 大根の炒めもの 白菜のしそ和え			
朝	平成30年11月05日(月)	平成30年11月06日(火)	平成30年11月07日(水)	平成30年11月08日(木)	平成30年11月09日(金)	平成30年11月10日(土)	平成30年11月11日(日)
朝	イグトスト&ミニパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	クリームエスカルゴパン ブロッコリーのコンソメ煮 牛乳	北海道ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 フルーツジュース	ホワイトミルクパン ごぼうサラダ 牛乳	肉まん&あんまん 元気ヨーグルト かき玉スープ	マロンファンシー パンプキンサラダ 牛乳
昼	米飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ツナのソテー	十五穀ご飯 かれいの利休焼き ポテトサラダわさび風味 大根となめこのおみそ汁	米飯 ひき肉とじゃがいもの重ね焼 小松菜とごぼうのきなごま和え 春雨とイガリのスープ	ちゃんぽん チンゲン菜のごま油炒め 小松菜の錦糸和え ブドウゼリー	米飯 照り焼きチキン 長芋の梅和え 高野豆腐の煮物	鎌倉丼 白菜の黒練り胡麻和え 南瓜の赤だし 白桃	ひらみ園祭
夕	米飯 あじのにんにくみそ焼 白菜のゆず和え とろろ昆布のお吸いもの	米飯 肉野菜炒め レンコンの胡麻あえ 春雨の煮物	米飯 アジのパピョット 野菜とソーセージのソテー ほうれん草とコーンの和え物	麦飯 鶏肉と豆腐の炒め物 長芋の白煮 ほうれん草のゆず胡椒和え	米飯 たららのクリームソース煮 リヨネーズポテト 洋梨	米飯 プルコギ ほうれん草としめじの和え物 里芋の煮物	米飯 かれいのおろし煮 大根と胡瓜の酢の物 ごぼうのみそ汁
朝	平成30年11月12日(月)	平成30年11月13日(火)	平成30年11月14日(水)	平成30年11月15日(木)	平成30年11月16日(金)	平成30年11月17日(土)	平成30年11月18日(日)
朝	ツナトスト&ミニパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	ハニーロール タマゴサラダ 牛乳	チョコカスター ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 ジャポ(ストロベリー)	レーズンドッグ ツナと青菜のソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	メロンパン 大豆のトマト煮 牛乳
昼	米飯 かにクリームコロッケ 大根と海草のサラダ じゃが芋のコンソメスープ	米飯 豚肉のキムチ炒め れんこんの煮物 フルーツカクテル	かやくご飯 鮭のおろし煮 小松菜とカニカマの和え物 里芋のおみそ汁	チャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 青じそサラダ ほうれん草のスープ	シーフードカレー 白菜サラダ 福神漬 ブルーチェ(みかん)	麦飯 丼揚げすりおろし玉葱和え 炒り豆腐 チンゲン菜のなめたけ和え	米飯 さわらのバター醤油焼き ほうれん草の味噌和え 里芋のお吸いもの
夕	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 冬瓜のくす煮	麦飯 ブリ大根 ほうれん草のおかか和え ごぼうといんげんの甘炒め	米飯 鶏のピカタ ほうれん草のマスタードサラダ コーヒーゼリー	米飯 かれいのにら玉焼き 冷奴 うまい菜の煮物	米飯 牛肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 菊菜ののり和え	米飯 白菜と魚介のオイスター煮 大根としょうがの醤油きんぴら パイナップル	米飯 ポトフ カリフラワーサラダ 野菜ときこのこのバターソテー
朝	平成30年11月19日(月)	平成30年11月20日(火)	平成30年11月21日(水)	平成30年11月22日(木)	平成30年11月23日(金)	平成30年11月24日(土)	平成30年11月25日(日)
朝	イグトスト&ミニパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	こしあんぱん ベーコンとじゃがいものソテー 牛乳	キャラメルリング スパゲティサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 白菜のおみそ汁 オレンジジュース	レーズンパストリー コーンサラダ 牛乳	ポテトドッグ & パンプキン 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	黒糖ロール キャベツのカレーソテー 牛乳
昼	米飯 Eビフライ&チーズハンバーグ サウザンドレサラダ オレンジゼリー	いか天丼 豆腐ステーキ 揚げなすのおろし生姜 なめこの赤だし	麦飯 とんかつ レンコンサラダ かき玉コンソメスープ	米飯 海老マヨ ほうれん草とカニカマの和え物 豆腐のスープ	米飯 スウェーデン風ミートボール ビーンズサラダ りんご	米飯 たららの和風あんかけ 人参の金平 小松菜と納豆の和え物	米飯 小松菜と豚肉の煮物 五目ビーフン 白菜のなると和え
夕	米飯 ほきの蒲焼き じゃが芋の土佐煮 小松菜のボン酢和え	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのサラダ 大根の生姜煮	米飯 さばの焼き浸し青じそ風味 じゃがいもの胡麻和え しるなの味噌煮	米飯 焼き鳥レモン風味 春菊のわさび和え 大根と厚揚げの煮物	麦飯 あじの南部焼き 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁	米飯 チキン南蛮 ぜんまいの炒めもの マンゴー	米飯 さわらの香草焼き シーザーサラダ マカロニスープ
朝	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)	平成30年11月29日(木)	平成30年11月30日(金)		
朝	ビッグトスト&ミニパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	レモンフラワーパン ソーセージと野菜のソテー 牛乳	イエローロール 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(ツ) きざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 アップルジュース	パンプキン マカロニサラダ 牛乳		
昼	麦飯 さばのけんちん焼き チンゲン菜としめじの生姜炒め 里芋とひじきの和風マヨサラダ	米飯 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐	米飯 白身魚のコーン焼き キャベツチーズサラダ 白菜とベーコンのスープ	菜めし(半量) 肉にゅうめん 切干大根の酢の物 バナナ	米飯 寄せ鍋風 おくらの練り胡麻和え 抹茶ゼリー		
夕	米飯 ロールパン(トナメ風味) ほうれん草のバターソテー りんごヨーグルト	米飯 ふりの幽庵焼き なすとピーマンの炒め物 はんぺんのおみそ汁	麦飯 牛肉みそ炒め かぶの土佐煮 黄桃	米飯 揚げあじの中華びたし さつま芋和風和え たけのこのピリ辛炒め	米飯 鶏肉のチーズ焼き 焙煎胡麻ドレサラダ 大根とセロリのスープ		

●今月の行事食●

- ・11月11日(水) 昼食・・・ひらみ園祭
- ・11月14日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー



今月は、10日にひらみ園祭があります。

廊下に張り出したメニューを見ながら、「今年は何ご飯かな!」「これいいな!」と、利用者さんが、ウキウキと楽しそうにされています。私自身も、初めてのひらみ園祭ですが、利用者さんに楽しんでもらえるようにがんばりたいと思います。
(管理栄養士 山本)