

11月のメニュー

平成27年11月01日(日)							
朝	平成27年11月						ワンローフ ウイナーと野菜のクリーム煮 牛乳
昼							赤飯 白身魚の酢漬け しいたけと魩の中華煮 青菜のピーナツバター和え
夕							醤油ラーメン エビのチリソース炒め カリフラワーの甘酢和え いちごのパパロア
平成27年11月02日(月)	平成27年11月03日(火)	平成27年11月04日(水)	平成27年11月05日(木)	平成27年11月06日(金)	平成27年11月07日(土)	平成27年11月08日(日)	
朝	【温】 イグレット&ミチノ食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	クリームエスカルゴ ハムと野菜のソテー 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	ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	【温】 照り焼きチキンバーガー コーンスープ ヤクルト	マロンファンシー ごぼうサラダ 牛乳	
昼	麦飯 ポテトコロッケ 小松菜の卵とじ フルーチェ(みかん)	米飯 ブリの梅肉焼き かぼちゃの含め煮 りんご	米飯 豚肉のおろし大根ソース レンコンとアスパラのサラダ きのこのお吸いもの	米飯(半量) カレーうどん 高野の含め煮 りんご	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	ひふみ園祭	
夕	米飯 塩さば 青菜のお浸し 豆腐とワカメのおみそ汁	麦飯 一口カツ 青菜のぬた お吸いもの	十五穀ご飯 かれいの利休焼き ポテトサラダわさび風味 カリフラワーのボン酢汁	米飯 あじのムニエルマトソース レタスとりんごのサラダ 野菜のチャウダー	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	混ぜご飯 豚肉の甘辛煮 (冷)中華豆腐 ほたての中華スープ	
平成27年11月09日(月)	平成27年11月10日(火)	平成27年11月11日(水)	平成27年11月12日(木)	平成27年11月13日(金)	平成27年11月14日(土)	平成27年11月15日(日)	
朝	【温】 サバトースト&ミチノ食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	【温】 サバトースト&ミチノ食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	チョコカスター ウイナーのスープ煮 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 豆乳バナナ	レーズンドック ツナと青菜のソテー 牛乳	【温】 シュガーバターコッペ コーンスープ 牛乳	【温】 ハンバーガー コーンスープ ヤクルト
昼	米飯 Eフライ&林檎フライ かぼちゃのカレー炒め りんごヨーグルト	米飯 かれいのにら玉焼き ザーサイの冷奴 沢煮椀	松茸御飯 鮭のおろし煮 かぶときゅうりの生姜酢あえ 里芋のおみそ汁	麦飯 ブリ大根 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のおみそ汁	チャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 豆腐のスープ	ナポリタン 焼豚サラダ かぼちゃとベーコンのソテー いちごゼリー	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え きのこのおみそ汁
夕	米飯 牛肉のしょうが焼き 青菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	いりご菜飯 鶏のチリソース炒め だいこんとわかめの醤油きんぴら シルバーサラダ	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのたまごサラダ なます	米飯 五目豆 白菜の和え物 洋梨	米飯 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え	麦飯 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 小松菜ともやしの和え物	米飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え
平成27年11月16日(月)	平成27年11月17日(火)	平成27年11月18日(水)	平成27年11月19日(木)	平成27年11月20日(金)	平成27年11月21日(土)	平成27年11月22日(日)	
朝	【温】 ハーフトースト&ミチノ食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	【温】 ハーフトースト&ミチノ食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	キャラメルリング タマゴサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	ミルクパン 中華スープ 牛乳	【温】 ショウガトースト & チョコ食パン コーンスープ ヤクルト	レーズンバストリー コーンサラダ 牛乳
昼	米飯 ぶりの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め りんご	米飯 焼き鳥レモン風味 ブロッコリーの和風和え かぼちゃと人参のお味噌汁	米飯 【温】 塩焼き(か) 根菜の炒め物 オレンジ	米飯 エビフライカレー マゼドアンサラダ 福神漬 梨	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 バナナ	ちゃんぽん 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え ブドウゼリー	米飯 豚肉のごま風味炒め 春巻 みかん
夕	米飯 八宝菜 炊き合わせ カリフラワーの和え物	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	【温】 いか天丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	米飯 かくりんご&野菜 うの花 白桃	米飯 かれいの竜田揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ
平成27年11月23日(月)	平成27年11月24日(火)	平成27年11月25日(水)	平成27年11月26日(木)	平成27年11月27日(金)	平成27年11月28日(土)	平成27年11月29日(日)	
朝	【温】 ビザトースト&黒糖食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	【温】 ビザトースト&黒糖食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	【温】 シュガーバターコッペ 小松菜とウイナーのソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	【温】 チョコツイスト ごぼうのサラダ 牛乳	【温】 ポテト&イチョウクリーム コーンスープ ヤクルト	【温】 ミあんパンプキンロール ツナと野菜のソテー 牛乳
昼	牛丼 ザーサイの冷奴 チンゲン菜としめじのソテー りんごヨーグルト	栗ごはん さんまの深見干 炊き合わせ 青りんごゼリー	米飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ バナナ	さんまご飯 チーズはんぺんフライ ごぼうのサラダ 赤だし	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き みかん	麦飯 あじフライ&イワシの磯香フライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	豚肉と野菜のピピンパ風ご飯 (冷)中華豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ
夕	米飯 かに玉 焼き餃子 なます	米飯 とんかつ かぼちゃのゆずかつお和え 青菜のソテー	米飯 さげちらし 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 ほきの蒲焼き 冬瓜の煮物 かぼちゃとアスパラのサラダ

●今月の行事食●

- ・ 11月8日(日) 昼食 ひふみ園祭
- ・ 11月11日(水) 昼食 お楽しみメニュー

先月、利用者さんのアイデアで「温泉卵かけご飯」を提供しました。生卵は、衛生上提供することはできませんが、温泉卵はよく献立で提供します。「これご飯にかけたらおいしいはずや」と利用者さんから提案を頂き、新メニューが誕生しました。(管理栄養士 枝澤)