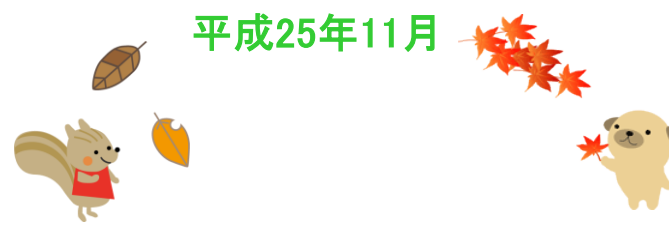



♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 <p>平成25年11月</p>						
					朝	朝
					11/1 昼	11/2 昼
					夕	夕

11/3 ☆	朝	マロンパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(しそ) ピーフンとえびの煮物 牛乳 にらのおみそ汁	朝	キャラメルリング 野菜のトマト煮 牛乳	朝	レーズンドック ハムと花野菜のサラダ 牛乳	朝	ごはん きやらぶき ツナとじゃが芋の煮物 ホットカルピス ごぼうのおみそ汁	朝	ミルクパン ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳	朝	ごはん 桜だんご 高野豆腐の含め煮 ストレートティー キャベツのおみそ汁
	11/3 昼	ひふみ園祭	11/4 昼	ごはん 蒸し魚の梅ソースかけ 南瓜のごま和え のり佃煮 大豆スープ	11/5 昼	ごはん 鯨の天ぷら しらい 白煮豆 舞茸汁	11/6 昼	焼肉丼 厚揚げと野菜のくず煮 オレンジゼリー はんぺんのお吸いもの	11/7 昼	ごはん お好み焼き風卵焼き れんこんの煮物 ふりかけ(たらこ) 春菊のお吸いもの	11/8 昼	ごはん さばの鰯方うまみそ煮 アスパラのマヨネーズ和え 大学芋	11/9 昼	ごはん ハヤシライス さつまいもサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ
	夕	鮭とろろ丼 つみれとたけのこの炊き合わせ 抹茶寒天 ごぼうのおみそ汁	夕	ごはん きのこご飯 鶏塩肉じゃが ピリ辛炒め はりはり漬け	夕	ごはん いかと白菜の炒め物 南瓜のチーズソテー カリフラワーの和え物	夕	ごはん さわらのピリ辛照り焼き もやしのナムル 青菜のコンニャク炒め	夕	ごはん 太刀魚の揚げ煮 けんちん炒め 白菜とちくわの和え物	夕	ごはん とんべい 茄子とピーマンの煮物 カリフラワーの和え物	夕	ごはん 鮭のにんにくマヨ焼き いんげんのおかか和え かぼちゃのおみそ汁
11/10 ☆	朝	アップルデニッシュ&ショコラロール ヤングコーンソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(たらこ) ひじきの煮物 牛乳 南瓜のおみそ汁	朝	ミルクツイスト&ショコラロール ベーコンと野菜ソテー 牛乳	朝	ミニあんぱん&クリームエスカルゴ かぼちゃのソテー 牛乳	朝	ごはん もろみみそ 切干大根の煮物 ミルクココア 玉ねぎのおみそ汁	朝	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	朝	ごはん たいみそ ごぼうの煮物 レモンティー なめこのおみそ汁
	11/10 昼	ごはん クリームシチュー シーフードソテー バナナ	11/11 昼	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 もやしのおろし和え	11/12 昼	ごはん さばのカレー竜田揚げ カリフラワーの和え物	11/13 昼	ねぎとろ丼 揚げだし豆腐の野菜あん 青菜の和え物	11/14 昼	栗ご飯 かしわうどん 白菜の辛子醤油和え いちごゼリー	11/15 昼	シーフードカレー たまごサラダ 福神漬けとらっきょう漬け バナナ	11/16 昼	ごはん 牛肉の焼肉風 春菊のナムル さつまいものおみそ汁
	夕	ごはん さんまの甘酢炒め そばサラダ 冬瓜のお吸いもの	夕	ごはん わかめご飯 鮭の梅じょうゆ焼き 菊と厚揚げの含め煮 春菊の和え物	夕	ごはん 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜のお浸し	夕	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 肉巻き カリフラワーの甘酢和え	夕	ごはん 赤魚と市着の炊き合わせ 卵焼き 春雨の酢の物	夕	ごはん たぶら盛り合わせ 青菜のゆず和え しめじのおみそ汁	夕	ごはん 白身魚のムニエルマトソース レタスとりんごのサラダ 青菜とベーコンのソテー
11/17 ☆	朝	ミルクパン スクランブルエッグ 牛乳	朝	ごはん のり佃煮 かぼちゃの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝	カスタードクリームパン ツナサラダ 牛乳	朝	キャラメルリング 野菜のスープ煮 牛乳	朝	ごはん えびみそ かんぴょうの煮物 ミルクココア 青菜のおみそ汁	朝	ごはん レーズンアップル&ミニチーズロール ソーセージと野菜ソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(しそ) 里芋の煮物 ミルクティー 筍のおみそ汁
	11/17 昼	ごはん お好み焼き ブロッコリーの和え物 パイナップル	11/18 昼	カレーピラフ ポークビーンズ たまごサラダ バナナ	11/19 昼	ごはん 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 大根サラダ 元気ヨーグルト	11/20 昼	ご飯 カレーうどん 高野の含め煮 りんご	11/21 昼	ごはん とんかつ 筑前煮 もやしのおろししょう油和え	11/22 昼	ごはん 白身魚の磯部揚げ 大根のそぼろ煮 筍のわさび和え	11/23 昼	かき揚げ丼 茄子とピーマンの炒め煮 青りんごゼリー しいたけのお吸いもの
	夕	ごはん あじのしょうが焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃのおみそ汁	夕	ごはん いかの旨煮 れんこんのはさみ揚げ 青菜のお浸し	夕	ごはん 太刀魚の炒め物 青菜と山菜の和え物 チキンボールのスープ	夕	ごはん たらの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	夕	ひじきごはん さわらの山椒みそ焼き 白菜ののり和え しいたけのおみそ汁	夕	えびピラフ 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ 大豆スープ	夕	ごはん 牛肉と根菜のしぐれ煮 ごま豆腐 白菜のおろししょう油和え
11/24 ☆	朝	ショコラロール&カスタードロール コンビーフと野菜のソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(たらこ) ぜんまいの煮物 牛乳 春菊のおみそ汁	朝	レモンフラワーパン チキンと青菜のソテー 牛乳	朝	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳	朝	ごはん うめびしお がんもの煮物 ホットカルピス かぼちゃのおみそ汁	朝	マロンファンシー スクランブルエッグ 牛乳	朝	ごはん ゆずみそ ひじきの煮物 ミルクココア もやしのおみそ汁
	11/24 昼	ごはん さばの照り焼き キャベツとらすの和え物 ほうれん草のおみそ汁	11/25 昼	ごはん 赤魚と野菜のみそ煮 さつまいもの和風和え バナナ	11/26 昼	ごはん 豚肉と豆腐の炒め物 大根サラダ いももち	11/27 昼	ごはん 鮭のピザ風グリル チキンとパスタのサラダ コーヒーゼリー	11/28 昼	ごはん バーベキューチキン ピーマンとらすの炒め物 柿	11/29 昼	ゆかりご飯 にゅうめん 五日田舎煮 いんげんのごま味噌和え	11/30 昼	チキンカレー かぼちゃサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ
	夕	ごはん 豚肉の柳川風煮 揚げだし豆腐 春菊の和え物	夕	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ コーンスープ	夕	ごはん カレイのおろし煮 きのこもやしの酢の物 具沢山みそ汁	夕	ごはん ポテトコロケ トマトと海藻のサラダ えのきのおみそ汁	夕	わかめご飯 たらのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 切干大根の酢の物	夕	ごはん 白身魚の和風ムニエル たけのこの煮物 春菊のわさび和え	夕	ごはん さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにかんかけ 卵豆腐

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆ 印の日です

☆11月5日(火曜日) 昼食 郷土料理(群馬)

☆11月13日(水曜日) 昼食 おたのしみメニュー

☆11月3日(日曜日) 昼食 ひふみ園祭

ひふみ園祭にご協力ありがとうございました。今年は、カレー、ラーメン、おでん、からあげ、クレープ、お茶、喫茶を出店しました。さらに、ボランティアの方がホットドックを出店して下さいました。11/5に群馬県の郷土料理を提供します。なまぎに代表される川魚は群馬県板倉の大切な食品源だったそうです。現在でも、なまぎ料理は名物としてよく食べられているそうです。こんにゃくは、全国の生産量88%以上を占める日本一の産地だそうです。利用者さんがなまぎを食べた時の感想が楽しみです。(管理栄養士 枝澤)