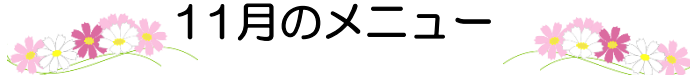


11月のメニュー



令和5年11月

	令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)		
朝	フルーツトースト ウイナーと野菜のクリーム煮 牛乳	ゆかり御飯 かんぴょうの煮物 菜の花のおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコッペ 小松菜とハムのソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パン・キャリー・スープ	レーズンペストリー パンとじゃがいものソテー 牛乳		
昼	米飯 青椒肉絲 ひじきの煮物 チゲソ菜の和風和え	焼きそばパン・カレードック 大根サラダ かき玉コンソメスープ	米飯 エビチリ れんこんの煮物 切干大根のサラダ	焼き鶏丼 もやしのソテー 盛り合わせサラダ	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き 焼きビーツ フルーツ缶(黄桃)		
夕	米飯 たらこの揚げおろし煮 れんこんの甘辛炒め 卵豆腐	米飯 さばの梅風味焼き 厚揚げの味噌煮 小松菜のねりごま和え	麦ごはん 豚のねぎ漬け焼き たの含め煮 ごぼうサラダ	米飯 お好み焼き風卵焼き 豆腐の炒め物 おろしの酢和え	米飯 あじの蒸し焼き 香味ソースかけ たらこ里芋の卵焼き もやしの和え物		
朝	令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)
朝	フルーツトースト&レズソール 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング ブロッコリーとえびのコンソメ煮 牛乳	チョコカスター じゃがいものカレーソテー 牛乳	わかめご飯 大豆の煮物 大根のおみそ汁 りんごジュース	カスタードクリームパン 小松菜サラダ 牛乳	肉まん&ピザまん 元気ヨーグルト かき玉スープ	黒糖ミルク タマゴサラダ 牛乳
昼	米飯 双のチリチリ焼き 大根の煮物 里芋とひじきの和風マヨサラダ	米飯 魚のナッツフライ れんこんとチキンボールの煮物 フルーツ缶(パイ)	シンガポール風 ラクサ 揚げ春巻き サラダ	米飯 煮込みハムバーグ 青菜の辛子和え コンソメスープ(キャベツ)	米飯 白身魚の37味焼き こんにゃくの炒り煮 フルーツ缶(白桃)	ピピンバ丼 なすのじゃこの炒め煮 そら豆のキャロットラペ	米飯 ぶりの柚庵焼き 切干大根のサラダ みそ汁
夕	米飯 親子煮 じゃがいものカレーソテー 小松菜のドレッシング和え	麦ごはん 鶏肉の玉葱ソースかけ 青菜の煮浸し もやしのごま和え	米飯 赤魚の照り煮 根菜の炒め物 しろなのわさびマヨ和え	米飯 白身魚のニール 外外外 かぼちゃの煮付け だいこんの酢味噌和え	米飯 鶏の唐揚げ かぶの土佐煮 青菜の和え物	米飯 さわらの山椒煮 パイ炒め スバゲティサラダ	米飯 豚肉のバター醤油炒め キャベツのコンソメ煮 おじいちゃん
朝	令和05年11月13日(月)	令和05年11月14日(火)	令和05年11月15日(水)	令和05年11月16日(木)	令和05年11月17日(金)	令和05年11月18日(土)	令和05年11月19日(日)
朝	フルーツトースト&レズソール 元気ヨーグルト クリーム・タージュ	おいものクリームパン スバゲティサラダ 牛乳	りんりんりんご ウイナーのスープ煮 牛乳	菜めし さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 グレープジュース	黒糖パンのフルーツ ツナと青菜のソテー 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト パン・キャリー・スープ	雑炊 松風焼き 牛乳
昼	米飯 揚げ魚の油淋鶏風 野菜入りキッシュ ブロッコリーのコンソメかけ	米飯 揚げ鶏のおろしソース ごぼうの旨煮 冷奴	さつま芋ご飯 さばの塩焼き かぶの塩昆布和え けんちん汁	スタミナ納豆丼 揚げ焼売・揚げ餃子 フルーツ缶(りんご)	とんこつラーメン 小籠包・エビ焼売 デザート(バナナ)	米飯 松風焼き かぼちゃの煮付け フルーツ缶(マンゴー)	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
夕	米飯 肉豆腐 小松菜の炒め物 菜の花の梅風味サラダ	米飯 丸揚げの菜種焼き 里芋の煮物 春雨の酢の物	米飯 鶏肉の加風味焼き れんこんきんぴら なすのドレッシング和え	麦ごはん ぶりのバター醤油焼き 野菜ソテー ピーズサラダ	米飯 鶏肉のみそ焼き さつまいものほろ煮 豆腐サラダ	米飯 白身魚のフライ 切干大根の炒り煮 ほうれん草の和え物	米飯 紅鮭ごはん 野菜しんじょう 煮浸し
朝	令和05年11月20日(月)	令和05年11月21日(火)	令和05年11月22日(水)	令和05年11月23日(木)	令和05年11月24日(金)	令和05年11月25日(土)	令和05年11月26日(日)
朝	フルーツトースト&レズソール 元気ヨーグルト コーンスープ	シュガーバターコッペ スクランブルエッグ 牛乳	りんりんりんご ビーンズサラダ 牛乳	わかめご飯 切干大根の煮物 春菊の赤だし オレンジジュース	抹茶リング カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	ホットケーキ&レズソール 元気ヨーグルト クリーム・タージュ	レーズンペストリー コーンサラダ 牛乳
昼	和風カレー ぜんまいと厚揚げのごま油炒め 大根サラダ 福神漬	米飯 さけのみりん焼き なすのみそ煮 れんこんのタラマヨ和え	米飯 お刺身 揚げ出し豆腐 赤だし・紅茶ゼリー	米飯 和風豆腐ヘルシーハンバーグ ジャーマンポテト 春雨サラダ	肉うどん 竹輪の磯部揚げ コーン・サラダ	米飯 さばの生姜煮 厚揚げの煮物 ほうれん草のからし和え	米飯 豚肉のにんにく醤油炒め 高野豆腐と南瓜の煮物 小松菜ポン酢和え
夕	米飯 たらこのきのこあんかけ たけのこと卵の炒め物 チゲソ菜のマヨネーズ和え	米飯 回鍋肉 カリフラワーのバター醤油炒め ほうれん草のごま和え	米飯 鶏肉の塩炒め れんこんの炒り煮 青菜のお浸し	麦ごはん 金目鯛の生姜煮 じゃがいものたらこ炒め フルーツ缶(さくら)	米飯 白身魚のトマトソースかけ さつまいものサラダ コンソメスープ	米飯 鶏肉の塩麹焼き なすの煮物 菜の花の練り胡麻和え	麦ごはん ひらすの和風ニール れんこんサラダ そうめん汁
朝	令和05年11月27日(月)	令和05年11月28日(火)	令和05年11月29日(水)	令和05年11月30日(木)	<p>風に乗って金木犀の香りが漂う、良い季節になってきました。気温も徐々に下がり始め、温かいメニューが体に染み渡るのがわかります(笑) 上の写真は、9月のお楽しみメニュー【セコ・デ・チャンチョ】になります。エクアドルの料理で、豚肉をビールとオレンジジュースで柔らかくし、トマト味に仕上げた料理です。蓋を開けるとホップの香りがすごかったのですが、気に入る人は少なかった模様。皆さんぺろりと完食でした。</p> <p>(管理栄養士 Y)</p>		
朝	ピザトースト&レズソール 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖ミルク カリフラワーのカレーソテー 牛乳	カスタードクリームパン じゃが芋とウイナーのソテー 牛乳	ゆかり御飯 きざみ昆布の煮物 さといものおみそ汁 オレンジジュース			
昼	米飯 クリームコロッケ・アツフライ カリフラワーのドレッシング和え バスケットチーズケーキ	米飯 ひらすの照り焼き 肉じゃが 白菜の甘酢和え	米飯 牛肉のごま味噌炒め こんにゃくの金平 フルーツ缶(白桃)	ちゃんぽん なすの揚げ浸し 豆腐サラダ			
夕	米飯 治部煮 パイ炒め 春菊の和え物	米飯 鶏の外外外ソースかけ ウイナーとピーマンの炒め物 野菜サラダ	米飯 ぶり大根 えびとブロッコリーの味噌マヨ炒め もやしのドレッシング和え	米飯 しいらのきのこ味噌焼 高野の卵とじ さつま芋のチャイニーズサラダ			

- 今月の行事食●
- 11月 8日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界料理：シンガポール)
 - 11月 19日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー
 - 11月 22日(水) 昼食・・・食事イベント



風に乗って金木犀の香りが漂う、良い季節になってきました。気温も徐々に下がり始め、温かいメニューが体に染み渡るのがわかります(笑)
上の写真は、9月のお楽しみメニュー【セコ・デ・チャンチョ】になります。エクアドルの料理で、豚肉をビールとオレンジジュースで柔らかくし、トマト味に仕上げた料理です。蓋を開けるとホップの香りがすごかったのですが、気に入る人は少なかった模様。皆さんぺろりと完食でした。

(管理栄養士 Y)