11月のメニュー

令和6年　11月

					令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)
朝					黒糖ミルク ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾚｰｿﾃｰ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	レーズンペストリー クリーム煮 牛乳
昼					米飯 さわらの煮付け 大根のみそ炒め 春菊の白和え	米飯 鶏天 野菜ｿﾃｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	米飯 タラのポテト焼き がんもの煮物 ﾌﾙｰﾂ缶　ミカン
夕					米飯 鶏肉の薬味焼き かぼちゃｻﾗﾀﾞ みそ汁　しろな	麦ごはん あじの七味焼き だいこんのかにあんかけ 白菜の和え物	米飯 肉じゃが 小松菜の炒め物 もずく酢
	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)
朝	ﾋﾞｻﾞﾄｰｽﾄ&ショコラロール 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	チョコカスター ソテー 牛乳	カスタードクリームパン スクランブルエッグ 牛乳	わかめご飯 煮物 みそ汁 グレープジュース	りんりんりんご コンソメ煮 牛乳	ホットドッグ＆ミニ食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	おいものクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 チキンカツ だいこんの鳴門煮 さつま芋サラダ	焼豚卵飯 小松菜の煮物 菜の花の和え物	米飯 白身魚のﾋﾟｶﾀ ｹﾁｬｯﾌﾟ煮 香り和え	ナポリタン コロッケ コールスロー	米飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ みそ汁　冬瓜	米飯 クリームシチュー タマゴサラダ フルーツ缶　マンゴー	麦ごはん タラ&アジのフライ ひじき煮 豆腐サラダ
夕	米飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう なめたけ和え	米飯 野菜炒め ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ﾅﾙﾙ	米飯 麻婆茄子 ｵｲｽﾀｰ炒め ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ	麦ごはん タラのケチャップあんかけ さつまいもの煮物 小松菜の辛子和え	米飯 豚肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 ごぼうサラダ	米飯 サーモンのみそ焼き 冬瓜の煮物 うまいなのお浸し	米飯 キッシュ 野菜のトマト煮 キャベツの胡麻ドレ和え
	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)
朝	エッグトースト&カスタードロール 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	黒糖ミルク 青梗菜の和え物 牛乳	抹茶リング ケチャップソテー 牛乳	ゆかりご飯 さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁 アップルジュース	カスタードクリームパン コンソメ煮 牛乳	ﾎﾟﾃﾄﾛｰﾙ&ショコラロール 元気ヨーグルト コーンスープ	トースト スクランブルエッグ 牛乳
昼	米飯 五目炒め かぶの煮物 オクラの和え物	米飯 タラのパン粉焼き さつまいもの煮物 畑菜のごま醤油和え	クッパ 春巻き ナムル	カレーうどん 焼売 フルーツ缶　マンゴー	麦ごはん ホキの梅肉焼き 南瓜の洋風煮 ほうれん草の和え物	米飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しゅうまい カリフラワーの和え物	米飯 鶏のからあげ 焼き厚揚げ 菜の花の辛子和え
夕	米飯 さばの味噌煮 厚揚げと根菜炒め 野菜サラダ	米飯 揚げ鶏のレモン漬け じゃが芋の甘辛炒め ごぼうサラダ	麦ごはん 白身魚の和風ムニエル 冬瓜煮 カリフラワーのサラダ	米飯 白身魚のから揚げ キャベツのソテー 玉ねぎとトマトのポン酢和え	米飯 八宝菜 竹輪の磯部揚げ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 豚肉の華風漬け焼き 白菜の煮浸し 塩こうじ和え	麦ごはん さわらの煮付け 畑菜の炒め物 酢味噌和え
	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)
朝	ｺｰﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ&ロールパン 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	レーズンペストリー タマゴサラダ 牛乳	おいものクリームパン スパゲティサラダ 牛乳	わかめご飯 ぜんまいのごま油炒め みそ汁 グレープジュース	チョコカスター ベーコンのスープ煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング ソテー 牛乳
昼	米飯 白身魚の千草焼き 田楽豆腐 おかか和え	米飯 エビチリ ぎょうざ ラ・フランス	麦ごはん 青椒肉絲 小松菜の煮浸し 酢の物	山菜そば 肉巻 ブドウゼリー	キムチチャーハン 焼き厚揚げ ブロッコリーサラダ	米飯 豚の生姜焼き こうや煮 畑菜のわさび和え	米飯 あじの塩焼き かぼちゃの煮物 しその実和え
夕	米飯 豚平焼き ﾅｽと厚揚げの煮物 ﾚﾝｺﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 かに玉・和風あんかけ 切干大根 白和え	米飯 たらの揚げ煮 豚高菜炒め かぼちゃｻﾗﾀﾞ	米飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ ひじきの煮物 ﾎﾟﾝ酢和え	米飯 ﾏｽのちゃんちゃん焼き かぶと鶏肉の煮物 小松菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 ホキのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き かき揚げ カリフラワーの酢の物	米飯 ポークチャップ フライドポテト ほうれん草のごま和え
	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)	
朝	ﾁｷﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ&カスタード 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	メロンパン ビーンズサラダ 牛乳	レーズンペストリー ソテー 牛乳	ゆかり御飯 煮物 みそ汁 アップルジュース	丸ロール ｸﾘｰﾑ煮 牛乳	ﾀﾏｺﾞﾛｰﾙ&ロールﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	
昼	麦ごはん さばの竜田揚げ がんもの煮物 ポテトサラダ	米飯 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え アセロラｾﾞﾘｰ	ビーフカレー じゃが芋の炒め物 大根のゆず和え	野菜ラーメン 春巻・焼売 大根サラダ	さつま芋ご飯 茄子の味噌炒め 切干大根のサラダ けんちん汁	麦ごはん 柳川風卵とじ じゃが芋のソテー ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ	
夕	米飯 鶏肉と野菜の華風煮 たらこ炒め 青菜の和え物	米飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうの炒め煮 おろし和え	米飯 金目鯛の煮付け れんこんの炒め物 もずく酢	米飯 豚肉のピリ辛炒め そぼろ煮 冷奴	米飯 白身魚のﾋﾟｻﾞ風焼き ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ 青菜の磯和え	米飯 揚げ魚のたけのこあんかけ 煮浸し 酢の物	

●今月の行事食●

・11月13日(水)昼食・・・お楽しみメニュー(世界料理：韓国)
・11月22日(水)昼食・・・キムチの日

例年よりも、秋の歩みがのんびりで衣替えが進まず頭を抱える次第です(笑)　メニューは少しずつ、冬へのウォーミングアップに入ります(*'▽')今年は、どんな冬メニューをしようかしら。
上の写真は、10月のお楽しみメニュー【ピケマチョ】です。沢山のお肉とフライドポテトをクミンで炒めた料理です。カレー風味に近い為、利用者さんには「カレー炒め」と呼ばれていました。

(管理栄養士　Y)