

11月献立表



今月の
見どころ!
などところ!

葉が**紅に黄に褐色**に色付く季節は...

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。また、「暖色」と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を増進させる効果があります。今月は、食材でさつま芋やきのこを使い、お料理では「吹き寄せちらし寿司」や「おでん」など季節を感じて頂けるお食事をご提供させていただきます。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
朝ごはん	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 ささみサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ スナップえんどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老とブロッコリーの炒め物 三色野菜のドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 ツナサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ツナデニッシュ 目玉焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳
お昼ごはん	パン 具沢山スープ ささみサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン 海老とブロッコリーの炒め物 三色野菜のドレッシング和え じゃが芋のスープ 牛乳	パン パコと野菜のカレー風味スープ ツナサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン 肉団子のトマトスープ カリフラワーのサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	ツナデニッシュ 目玉焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	パン 炒り卵 小松菜のサラダ たまごスープ 牛乳	パン ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーの和風サラダ たまごスープ 牛乳
昼ごはん	まぐろの漬け丼 春菊と釜揚げ小海老のかき揚げ 天つゆ 角切り野菜のもすく和え 赤だし、香の物	鶏南蛮うどん なすの薬味醤油 胡瓜の酢の物 フルーツあんみつ	御飯 トンカツ ちんげん菜の煮浸し トマトとツナのサラダ 味噌汁	御飯 生姜香る 赤魚の野菜蒸し 大豆五目煮 白菜の梅かつおがけ 味噌汁	パン さつま芋のクリームシチュー 盛り合わせサラダ フルーツ (パイナップル)	海鮮塩焼きそば 焼売 もやしの中華サラダ にらスープ	御飯 豚肉のごま風味炒め かぶの薄くす煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	サンドイッチ 茄子のミートグラタン ペビーリーフと林檍のサラダ 人参の無水ポタージュ マロンケーキ
デザート	カップケーキ (カカオ)	コーヒーサンドモカ	黒糖まんじゅう	おせんべい	抹茶ようかん	パウンドケーキ (チョコ&クリーム)	ミルクティーゼリー	塩まんじゅう
夕食	あずき御飯 茹で豚 胡麻だれ たけのこのコク旨炒め おからの磯和え 味噌汁	御飯 黄金かれのマヨネーズ焼き 里芋の煮ころがし 浅漬け 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 大根の肉みそ田楽 長芋のゆず和え 味噌汁	御飯 つくね焼き (味噌だれ) 金平ごぼう キャベツとかにかまの和え物 すまし汁	御飯 さわらのみりん漬け焼き 舞茸のたぶら ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 牛肉と厚揚げのおろし煮 れんこんとさつま揚げの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 おじフライ ひじきの煮物 白菜のゆず風味漬け 味噌汁	御飯 照り焼きハンバーグ 南瓜の含め煮 おくらとしめじの和え物 味噌汁
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
朝ごはん	御飯 豚肉と野菜の煮物 かにかまサラダ 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 人参のしらす和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の炒め物 磯納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ 二色野菜の土佐和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ソーセージソテー 冬瓜のスープ マカロニサラダ 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 オクラの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 大根の大葉風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ いんげんの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
お昼ごはん	パン 豚肉と野菜のスープ かにかまサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン オムレツ 人参としらすのサラダ 大根のスープ 牛乳	パン ツナとじゃが芋のソテー クリームスープ ピンスサラダ 牛乳	パン ハムエッグ 南瓜のスープ 二色サラダ 牛乳	パン ソーセージソテー 冬瓜のスープ マカロニサラダ 牛乳	パン ささみのクリームスープ トマトとオクラのサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン ベーコンと野菜のソテー 大根のサラダ大葉風味ドレッシング ポタージュ 牛乳	パン スクランブルエッグ いんげんの和風サラダ 野菜スープ 牛乳
昼ごはん	御飯 鯉の中華風ちゃんちゃん焼き 切干大根とささみの和え物 バナナヨーグルト きなこがけ 大麦入り生薬風味スープ	御飯 和風麻婆豆腐 ピーマンの塩炒め ゆかり和え すまし汁	スパゲッティナポリタン 花野菜のごまマヨサラダ フルーツポンチ 野菜スープ	御飯 茹で豚 ゆず胡椒だれ 根菜の炒り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	チキンカレー 薬味 グリーンサラダ フルーツ (オレンジ)	御飯 めばるの酒蒸し なすの含め煮 おからの生姜和え 味噌汁	御飯、味噌汁 静岡県焼津産かつおのたたき 湯豆腐、ボン酢 フルーツ (みかん) 小松菜のくるみ和え	御飯 チキンカツ ごぼうの山椒風味炒め ちんげん菜のお浸し 味噌汁
デザート	ワッフル	ようかん	ロールケーキ (コーヒー)	おせんべい	どら焼き	エクレア	抹茶パンケーキ	コーヒー牛乳プリン
夕食	御飯 鶏肉のグリル バター醤油ソース なすの焼き浸し ちんげん菜の香味和え 味噌汁	御飯 さばの醤油焼 花しんじょうの炊き合わせ いんげんのからし和え 味噌汁	御飯 鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草のさつと煮 なめ茸おろし 味噌汁	御飯 ソイの煮付け れんこんのゆず胡椒炒め フルーツ (りんご) 味噌汁	秋の吹き寄せちらし寿司 がんもどきの含め煮 フルーツ (りんご) 味噌汁	ライス ミートローフ ほうれん草のバターソテー フルーツ (パイナップル) コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌焼き 里芋の胡麻だれ ブロッコリーのゆず和え すまし汁	御飯 おじの塩麹焼き 切り昆布の煮物 トマトの葱だれ 味噌汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

11月 献立表

17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
							
御飯 肉団子の和風あんかけ カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 小松菜のしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 白菜の和風和え*サラダ 味付けのり 味噌汁 牛乳	マヨコーンパン 野菜のウィンナーソーテ ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	御飯 炒り卵 いんげんのゆず浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのじゃこサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージ炒め かぶのおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の煮物 ツナサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
バン 肉団子のカレー風味スープ カリフラワーのサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	バン 目玉焼き 小松菜としらすのサラダ コンソメスープ 牛乳 セレクトメニュー	バン 具沢山スープ 白菜の和風和え*サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	マヨコーンパン 野菜のウィンナーソーテ ポテトサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	バン 炒り卵 いんげんのゆず風味サラダ 白菜のスープ 牛乳	バン *と野菜のカレー風味スープ キャベツのじゃこサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	バン ソーセージソーテ かぶとかにかまのサラダ 小松菜のスープ 牛乳	バン 豚肉と野菜のスープ ツナサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳
ロールパン あぶらかいれのグラタン ハムサラダ ピーチゼリー ほうれん草のスープ	A:きのこの旨辛豚丼 B:海老ときのこの旨辛丼 春巻き 中華サラダ 中華スープ	昔ながらの醤油ラーメン えび風味焼売 ザーサイ和え イチゴのムース	親子丼 ピーマンの塩金平 ツナサラダ 味噌汁	オムライス クリームソース コーンサラダ フルーツ (りんご) コンソメスープ	御飯、すまし汁 天ぷら盛り合わせ かぶのふるふき *トマトと若布のぼんず和え 苺のケーキ	海老炒飯 じゃがいもの旨煮 ちんげん菜のナムル 中華スープ	御飯 鶏肉の塩唐揚げ なべしぎ フルーツ (オレンジ) すまし汁
おみじまんじゅう	おせんべい	パウンドケーキ (栗)	ドーナツ	きなこまんじゅう	ショコラスベシヤル	栗まんじゅう	おせんべい
御飯 肉豆腐 白滝の明太子炒め 浅漬け 味噌汁	きのこの炊き込み御飯 焼そばと野菜の彩り南蛮 卵豆腐の銀あんかけ 浅漬け 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース 卵豆腐の銀あんかけ わかめの酢の物 味噌汁	御飯 さわらのもちろみ味噌焼き じゃが芋の煮っころがし ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 赤魚のおろし蒸し 南瓜の甘露 水菜とちやしの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のレモン風味グリル ひじきの煮物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 松風焼き 五目金平 おくらのにり浸し すまし汁	茶飯 おでん 里芋の明太マヨ焼き ほうれん草のくろみ和え 味噌汁
25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
							
御飯 海老と野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ 人参の和え物 味付けのり 味噌汁 牛乳	バン 野菜のペーコンソーテ スパゲティサラダ 南瓜のスープ 牛乳	御飯 大根の海老あんかけ 千切り野菜サラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ ちんげん菜のごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳		
バン 海老と野菜の炒め物 ビーンズサラダ カレー風味のスープ 牛乳	バン ハムエッグ 人参の和え物 冬瓜のスープ 牛乳	バン 野菜のペーコンソーテ スパゲティサラダ 南瓜のスープ 牛乳	バン 海老のクリームスープ 千切り野菜サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	バン ウインナーソーテ かぶのサラダ さつま芋のスープ 牛乳	バン オムレツ ちんげん菜のサラダ コンソメスープ 牛乳		
野菜ピラフ ポークビーンズ 野菜のチーズ焼き ゼリー入りフルーツポンチ ポタージュ	御飯 鶏肉の梅照り焼き 切干大根の煮物 なめ茸和え 味噌汁	山菜たぬきそば 厚揚げの葱味噌焼き 卵豆腐 ヨーグルト (ストロベリー)	大葉香るが*わが 温泉卵添え 焼きビーフン 胡瓜とちやしの塩ナムル 中華スープ	御飯、温泉卵 牛すき焼き 胡瓜とずわい蟹の酢の物 六角里芋と茄子の田楽 京都伏見 五色漬け	シーフードカレー 薬味 ささみサラダ フルーツ (パイ)		
カステラ	パウムクーヘン (チョコ)	ロールケーキ (バニラ)	おせんべい	ヘルギーワッフル	チョコクリームブッセ		
御飯 豚肉の生姜焼き 筍とわかめの煮物 おろしなます 味噌汁	御飯 おしの薬味ソースかけ 小松菜の煮浸し トマトの青じそ風味 味噌汁	御飯 豚バラ肉と里芋の煮物 れんごんの塩炒め ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 さわらの利休焼き 五目しんじょうの炊き合わせ ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉のわさび醤油 秋なすのフライ 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の香味焼き 切り昆布の煮物 おくらのおろし和え 味噌汁		

栄養メモ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬までもう一歩。「一日一個のりんごで医者いらず」というように、風邪予防に効くビタミンCを多く含んだ果物が旬を迎える季節です。これから迎える寒い冬に備え、免疫力を高めていきましょう。

11月23日「勤労感謝の日」

1948年に「勤労をたっぴ、生鮮を祝い国民互いに感謝し合う」として制定されました。新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を感謝する祭りがルーツとも言われています。新嘗祭とは、新=新穀、嘗=奉るという意味から、新しい穀物を奉るお祭りであり、その年に収穫された新しい穀物を神様に捧げて、恵みに感謝するとともに、国家の安泰や国民の繁栄を祈るという意味があります。

1. 写真はイメージになります。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。
3. 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

