

2023

1日から16日まで



今月の見どころ！
長どころ！

葉が紅に黄に褐色に色づく季節は...

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。

11月献立表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
朝食A	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー かぶの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ 温野菜サラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のバターソテー いんげんのごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 マカロニサラダ 白菜のスープ 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 おくらともやしのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜の磯和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜のしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳
朝食B	パン 目玉焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 大根のスープ 牛乳	パン ソーセージソテー かぶのサラダ 小松菜のスープ 牛乳	パン 豚肉と野菜のスープ 温野菜サラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン ツナと野菜のバターソテー いんげんのサラダ トマトスープ 牛乳	パン 炒り卵 マカロニサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ボトフ風 おくらともやしのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン 豚肉と野菜の炒め物 白菜の磯和え カレー風味のスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ 小松菜としらすのサラダ えのきのスープ 牛乳
昼食	御飯 豚肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 トマトと青じその和え物 味噌汁	かやく御飯 アヲカイと野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ 漬物 味噌汁	ピリ辛そぼろととろろの丼 ほうれん草の煮浸し フルーツ 味噌汁	鶏南蛮うどん さつま芋金平 浅漬け	ロールパン シーフードのクリームシチュー キャベツとささみのサラダ フルーツポンチ	御飯 肉団子の豚豚風 ピーマン炒め 即席漬物 中華スープ	サンドイッチ サーモンのカルパッチョ ラタトゥイユのキッシュ コーンポタージュ チョコババロア	ご当地：新潟県 たれカツ丼 車麩の炒め物 りんごずくしゼリー のっぺい汁風
デザート	パウンドケーキ (フルーツ)	たい焼き	コーヒーサンドモカ	もみじまんじゅう	エクレア	パウムクーヘン (チーズ)	どらやき	ロールケーキ (チョコ)
夕食	御飯 さわらの揚げ浸し たけのこの炒め物 いんげんの酢味噌がけ すまし汁	御飯 中華風牛肉じゃが かにかまとやしのチヂミ グレープゼリー 中華スープ	文化の日 御飯、かき玉汁 天ぷら盛り合わせ ふるふき大根 わかめの三杯酢	御飯 さばの塩焼き 煮しめ ちんげん菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の山椒風味炒め なすの含め煮 枝豆腐 味噌汁	御飯 あじのみりん漬け焼き 大豆の炒り煮 ピーチムース 味噌汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ ごぼうと油揚げの生姜炒め さつま芋の白和え 味噌汁	御飯 助宗たらの甘辛煮 じゃが芋の青のりバター 胡瓜のナムル 味噌汁
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
朝食A	御飯 野菜のベーコン炒め 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 かにかまサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ソーセージパン ジャーマンポテト ブロッコリーのゆず風味 キャベツのスープ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ スナップえんどうのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のバター醤油ソテー 大根のしそ和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 白菜のサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ いんげんのからし和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
朝食B	パン 野菜のベーコン炒め ビーンズサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン あさりのクリームスープ かにかまサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ハムエッグ ちんげん菜の二色サラダ さつま芋のスープ 牛乳	ソーセージパン ジャーマンポテト ブロッコリーのゆず風味 キャベツのスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ スナップえんどうのサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン 豚肉と野菜のバター醤油ソテー 大根の和風サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ウインナーのスープ 白菜のサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン オムレツ いんげんのサラダ キャベツのスープ 牛乳
昼食	ツナのトマトスパゲティ ミモザサラダ フルーツ (パイナップル) ポタージュ	ロールパン 海老マカロニグラタン ほうれん草とコーンのソテー ピクルス トマトスープ	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	鮭チャーハン 春巻き 三色野菜の中華風和え 春雨スープ	免疫カアツプ 鶏肉と南瓜の豆乳味噌うどん 葱入り卵焼き レモンティゼリー	うな丼 かんもの炊き合わせ 漬物 すまし汁	七五三 秋の吹き寄せちらし寿司 かぶの薄くず煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 麻婆豆腐 里芋の胡麻だれ 春雨サラダ 中華スープ
デザート	ようかん	紅茶ゼリー生クリーム添え	栗まんじゅう	パンナコッタ	ワッフル	抹茶ようかん	チョコドーナツ	イチゴスベシャル
夕食	御飯 つくねの柚子ごしょうソース ほうれん草のさっと煮 長芋の大葉風味 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 南瓜の佃煮 かぶの昆布和え 味噌汁	御飯 さわらの塩麹焼き 切干大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉のみぞれ鍋風 ピーマンとちくわの炒め物 煮豆 味噌汁	御飯 あぶらかれのさつぱり焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	ライス ハンバーグ 盛り合わせサラダ フルーツ じゃが芋のスープ	御飯 豚肉のkok旨炒め 箱の土佐煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 さばの漬焼き 梅風味 ひじきの煮物 ささみのおろし和え 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(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 スバグティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ 炒り卵 小松菜のサラダ ポタージュ 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め 納豆 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーの土佐和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージと野菜のソテー かぶのしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳
パン ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ えきのスープ 牛乳	パン カレー風味の具沢山スープ スバグティサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	ホットケーキ 炒り卵 小松菜のサラダ ポタージュ 牛乳	パン 南瓜のクリームスープ 温野菜サラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン ウインナー炒め ビーンズサラダ トマトスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ なすのスープ 牛乳	パン ベーコン入り具沢山スープ 白菜のサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ソーセージと野菜のソテー かぶとしらすのサラダ 南瓜のスープ 牛乳
セレクトメニュー A: チキン南蛮 B: 海老と厚揚げの香味炒め なす田楽 漬物 かき玉汁	御飯 鶏肉とさつま芋の旨炒め なすの田舎煮 漬物 味噌汁	ソース焼きそば かに風味焼売 やわらか杏仁 椎茸とやしのスープ	御飯 鶏の竜田揚げ 切り昆布とたけのこの煮物 ちんげん菜のくるみ味噌かけ すまし汁	海鮮丼 姫高野の炊き合わせ 香の物 赤だし ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 さわらの照り焼き 里芋の白煮 三色野菜の和え物 味噌汁	きのこの甘辛豚丼 厚揚げの葱味噌焼き 漬物 かき玉汁	バターライス あぶらかれのチーズ風味ピカタ グリーンサラダ イチゴのムース マカロニ入りスープ
クリームブッセ	黒糖ゼリー	薄皮あんパン	コーヒゼリー	カステラ	ショコラスペシャル	いちごクレープ	ミルクパンのトマト煮
御飯 茹で豚 香味だれ じゃが芋の明太マヨ焼き おからのゆず浸し 味噌汁	御飯 あじフライ れんごんの味噌金平 かぶのおかか和え すまし汁	御飯 助菜たらの和風ムニエル 白菜の旨煮 素材香のごま豆腐 味噌汁	茶飯 おでん ごぼうのゆず胡椒炒め 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の醤油麹焼き かぶのかにかまあん ゆかり和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ おろしソース ピーマンとイカの炒め物 いんげんのごま和え 味噌汁	勤労感謝の日 さばの佃煮焼き さつま芋のいとこ煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 チキンカツ 五目金平 煮豆 味噌汁
25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
御飯 ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 野菜炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 千切り野菜サラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 大根の土佐和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のささみ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳		
パン 豚肉のカレー風味スープ ポテトサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン 目玉焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン 野菜炒め かぶのサラダ クリームスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ 千切り野菜サラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	パン チーズ風味のスクランブルエッグ 人参とささみのサラダ 白菜のスープ 牛乳		
オムライス 明太クリームソース トマトとささみのサラダ フルーツ (オレンジ) 野菜スープ	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 切干大根の煮物 塩だれキャベツ すまし汁	認知機能向上 長寿ごはん あじのグリル トリリス さつま芋のレモン煮 コーンサラダ コンソメスープ	じっくり煮込んだビーフシチュー サーモンのタルタル いくら添え ハセリライス 具沢山野菜スープ フルーツ	チキンカレー 福神漬 花野菜のサラダ ヨーグルト	きつねそば 里芋の和風マヨネーズ焼き フルーツあんみつ		
ミルクティープリン	ロールケーキ (バナナ)	抹茶ゼリー	牛乳プリン	チョコバウンドケーキ	ドーナツ		
御飯 和風ミートローフ なすの山椒炒め スナックえんどうの梅肉かけ 味噌汁	御飯 白身魚のグリル 葱だれかけ 炒り豆腐 ちんげん菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き 舞茸の天ぷら わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁	太巻き寿司・いなり寿司 花しんじょうの炊き合わせ 小松菜のゆず味噌かけ すまし汁	御飯 助菜たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し わさび豆腐 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め なすの南蛮酢 浅漬け 味噌汁		

栄養メモ

さつま芋にはビタミンCが多く、肌にハリとツヤを与えるコラーゲンの生成に繋がりがり美肌効果に役立ちます。また、肌のうるおいを保つビタミンEや便秘改善に役立つ食物繊維が豊富な食材です。

今月の特別なお食事 Special Days

3日夕食 文化の日	8日昼食 ご当地メニュー	
13日昼食 からだ元気メニュー	15日昼食 七五三	
27日昼食 認知機能向上 長寿ごはん		23日夕食 勤労感謝の日

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祀がルーツとも言われています。新嘗祭とは、新=新穀、嘗=奉るとの意味から、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。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

