

11月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食				御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食				赤飯 吸物 鯖の西京焼き 白菜とえびのとろろと煮 柿なます	御飯 吸物 油淋鶏(クーリンチー) 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し	御飯 <small>りんちゃん汁(非常用)</small> たらの雪大根蒸し キムチ炒め もやし酢の物	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き しらたきのツナ金平 かやく和え
夕食				御飯 吸物 牛かぼちゃ ザーサイ炒め 梅サラダ	御飯 吸物 鮭の塩焼き 卵豆腐のあんかけ りんご酢和え	御飯 吸物 豚肉のオイスターソース炒め 長芋の煮付 菜種和え	御飯 吸物 柳川風 ブロッコリーのあんかけ しらす和え
	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	高菜炒飯 中華スープ 華焼売 サーモンサラダ フルーツ	焼うどん なめ茸和え 厚揚げの昆布煮 フルーチェ おにぎり	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 茄子の辛味炒め ずんだ和え	御飯 <small>明太ビーフン</small> 筑前煮 ゆず和え 野菜ジュース	御飯 吸物 鰯の南蛮漬 鶏肉とキャベツの煮物 ナムル	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ にらもやし炒め さっぱりスパサラダ	御飯 吸物 白身魚のタルタル焼き 南瓜のそぼろ煮 酢味噌和え
夕食	御飯 さつま汁 メバルの山椒煮 千切り炒め 呉豆腐	御飯 吸物 鯖のレモン醤油焼き 青梗菜の卵炒め マカロニサラダ	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 鶏ごぼう煮 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 吸物 ホッケの南部焼き 豆腐と貝柱のうま煮 バンサンスー	御飯 ねぎスープ チンジャオロース 里芋の柚子胡椒風味煮 塩昆布和え	御飯 吸物 太刀魚の韓国風照り焼き れんこんの酢きんぴら 華風和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 小松菜のごま和え
	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	お好み焼き わかめスープ 大根の煮付 <small>かに風味サラダ いちごヨーグルト</small>	雑穀御飯 吸物 魚の梅しそ焼き けんちん煮 春雨の酢物	野菜チキンカレー 海藻サラダ キャベツとえびの塩煮 杏仁フルーツ らっきょう	フレンチトースト ブロッコリーのソテー コーンスープ 野菜サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ 五目春雨 ゆずお浸し	いなり寿司 炒り鶏 赤だし 辛子和え 煮豆	御飯 吸物 ぶり大根 もやしのひき肉炒め さつまとりんごのサラダ
夕食	御飯 吸物 鯖の煮付 茄子の中華炒め 白和え	御飯 <small>ほうれん草のバターソテー</small> おでん 浅漬け ショア	御飯 吸物 たらの香味ソースがけ 白菜の炒り玉 ピーナッツ和え	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 じゃが芋のおかか煮 甘酢生姜和え	御飯 吸物 赤魚のねりごま煮 小松菜の中華炒め 深山和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き カリフラワーの豆乳煮 梅和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ しらたきの真砂煮 白菜のレモン和え
	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 豆サラダ おにぎり <small>みかんゼリー</small>	御飯 吸物 メバルの酒粕煮 肉ごぼう とろろ昆布和え	御飯 吸物 牛肉の赤ワイン煮 ひじき入り炒り豆腐 甘夏サラダ	御飯 かきたま汁 揚出豆腐の帆立五目あん 刻み昆布の炒り煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 カレーのムニエル 卵の花の炒り煮 菜種和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 春菊の甘辛炒め 大根の塩昆布和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 ホッケのごま生姜照り焼き 厚揚げのおろし煮 ゆかり和え	御飯 吸物 鶏肉の山椒焼き 茄子の旨煮 和風ごまサラダ	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 野菜の子まぶし 山芋の酢物	御飯 吸物 魚のわさびマヨ焼き 焼きビーフン 生姜酢和え	御飯 中華スープ 回鍋肉 さつま芋の煮物 もずく酢	御飯 吸物 鮭の柚庵焼き 山芋のおかか煮 ツナサラダ	御飯 吸物 宝袋 エビチリ ザーサイ和え
	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物		
昼食	カレーうどん チャンプルー ほうれん草の胡麻和え おにぎり <small>コーヒゼリー</small>	御飯 吸物 鯖のおろしポン酢 蓮根のピリ辛味噌炒め ナムル	御飯 吸物 鶏肉のピーナッツバター焼き 里芋の鳴門煮 青紫蘇和え	サンドイッチ <small>マカロニチップス</small> コンソメスープ コールスローサラダ 青りんごゼリー	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 もやしのカレー炒め わさび和え		
夕食	御飯 吸物 鱈の竜田焼き 白菜の柚子胡椒炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 <small>中華風炒り豆腐</small> ビーフシチュー アボガドのサラダ フルーツヨーグルト	麦御飯 酒粕汁 鯖の梅煮 切干大根のにんにく炒め とろろ	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 塩マーボー豆腐 菜果和え	御飯 かきたま汁 赤魚の葱味噌焼き ごぼうの煮付 シーザーサラダ		