

11月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						11月1日(金)	11月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 パンプキンサラダ バナナ
昼食						赤飯 吸物 たらの雪大根蒸し キムチ炒め もやしの酢の物	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 かくや和え
夕食						御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 長芋の煮付	御飯 吸物 柳川風 ブロッコリーのおんかけ
	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	パン または 御飯 バナナ ポテトサラダ
昼食	高菜炒飯 中華スープ 華焼売 ハムサラダ フルーツ	御飯 吸物 筑前煮 明太ビーフン なめ茸和え	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 豆乳味噌汁 鶏の甘酢照り煮 キャベツとえびの塩炒め もずく酢	御飯 吸物 鱈の南蛮漬 がんもの煮物 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	ゆかりごはん 吸物 カレイの明太マヨ焼き けんちん煮 酢味噌和え
夕食	御飯 さつま汁 メバルの生姜煮 千切り炒め	御飯 きのこ汁 鯖のレモン醤油焼き マカロニサラダ	御飯 すいとん 豚の味噌漬け焼き 鶏ごぼろ煮	御飯 春雨スープ ホッケの南部焼き 豆腐と貝柱のうま煮	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	御飯 吸物 太刀魚の韓国風照り焼き 華風和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 茄子の中華炒め
	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	お好み焼き 中華スープ 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 南瓜のそぼろ煮 春雨の酢物	シーフードカレー そばサラダ キャベツと鶏の塩煮 杏仁フルーツ らっきょう	フレンチトースト フロッキーのシナー コーンスープ 野菜サラダ りんごのコンポート	いなり寿司 炒り鶏 赤だし 辛子和え 煮豆	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げのおろし煮 ゆずお浸し	御飯 吸物 ぶり大根 もやしのひき肉炒め さつま芋とりんごのサラダ
夕食	御飯 酒粕汁 鯖の煮付 白和え	御飯 おでん ほうれん草のパターナ 浅漬け	御飯 鶏けんちん汁 赤魚のねりごま煮 焼きビーフン	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 甘酢生姜和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 梅和え	御飯 そうめん汁 たらの香味ソースがけ 白菜の炒り玉	御飯 野菜スープ スパニッシュオムレツ 甘夏サラダ
	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	パン または 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	豚骨ラーメン 焼き餃子 豆サラダ おにぎり <small>みかんゼリー</small>	<small>炊き込みおこわ</small> 吸物 メバルの酒粕煮 肉ごぼろ とろろ昆布和え	御飯 中華スープ 回鍋肉 エビチリ りんご酢和え	御飯 かき玉汁 揚出豆腐の帆立五目あん 刻み昆布の炒り煮 南瓜サラダ	生姜ごはん 吸物 鮭の柚庵焼き 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 小松菜の甘辛炒め 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 五日春雨	御飯 吸物 鶏肉の山椒焼き 茄子の旨煮	御飯 もずくスープ 太刀魚のバター醤油焼き さつま芋の旨煮	御飯 吸物 魚のわさびマヨ焼き 生姜酢和え	御飯 吸物 牛肉の赤ワイン煮 ひじき入り炒り豆腐	御飯 吸物 カレイのムニエル ツナサラダ	御飯 吸物 宝袋 ザーサイ和え
	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
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 プリン	御飯 吸物 鱈のおろしポン酢 蓮根のピリ辛味噌炒め ナムル	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ 里芋の鳴門煮 青紫蘇和え	サンドイッチ <small>マカロニチャップ</small> コンソメスープ コールスローサラダ 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	雑穀御飯 吸物 赤魚の葱味噌焼き チャプチェ風 ゆかり和え	御飯 吸物 白身魚のフライ がんもの煮付 小松菜のごま和え
夕食	御飯 豚汁 鯖の竜田焼き 山芋の酢物	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	麦御飯 沢煮椀 鯖の梅煮 切干大根のにんにく炒め	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 塩マーボー豆腐	御飯 ほうとう風 太刀魚の山椒煮 ごぼうの煮付	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 卵豆腐のおんかけ	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 深山和え