

11月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
朝食		御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 荳わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食		赤飯 吸物 すすきの香味焼き 糸こんの旨煮 小松菜の辛子とえ	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 もやしの酢の物	フレンチトースト かぶの煮物 コンソメスープ グリーンサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 さんまの塩焼き 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 チキン南蛮 青梗菜のソテー 切干大根の酢の物	御飯 けんちん汁 カレイのポテト焼き 鶏肉とキャベツの煮物 梅サラダ
夕食		御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 きのこ卵の炒め物 春雨の和え物	御飯 吸物 ぶりの煮付 ひじきと蓮根の金平 ささみサラダ	御飯 沢煮椀 鰯の磯辺焼き 白菜とえびのとろろと煮 呉豆腐	御飯 吸物 柳川風 大根のカニくず煮 りんご酢和え	御飯 かきたま汁 たら雪大根蒸し 豚キムチ すんだ和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 卵豆腐のあおきあかけ かくや和え
	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 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 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 三目豆 温泉卵 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	御飯 ビーフシチュー 中華風炒り豆腐 トマトとアボカドのサラダ フルーツヨーグルト	焼うどん、なめたけ和え 厚揚げの昆布煮 アセロラゼリー おにぎり	御飯 豆乳味噌汁 赤魚の昆布茶焼き 明太ビーフン 柚子なます	(弁当) 高菜炒飯 華焼売 彩りサラダ フルーツ	御飯 吸物 鰻の南蛮漬 じゃが芋のカレー炒め 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 吸物 煮込みハンバーグ 大根の煮付 さっぱりスパサラダ	御飯 吸物 白身魚の辛子マヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 白和え
夕食	御飯 吸物 メバルの煮つけ 千切り炒め 菜種和え	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 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き 根菜煮 トマトのマリネ	御飯 吸物 鮭の南部焼き 豚と茄子の辛炒め 塩昆布和え	御飯 春雨スープ チンジャオロース ブロッコリーのあんかけ ナムル	御飯 吸物 太刀魚の韓国風照り焼き 里芋の味噌煮 小松菜のわさび和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き れんこんの酢きんぴら 華風和え
	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 荳わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 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 豆腐と貝柱のうま煮 サーモンサラダ ぶどうゼリー	雑穀御飯 吸物 鯖のおろし煮 にらもやし炒め 春雨の酢物	御飯 キャベツとえびの塩煮 野菜ビーフカレー 海藻サラダ 杏仁フルーツ	サンドイッチ マカロニチャップアップ コーンスープ コールスローサラダ ファイバーヨーグルト	御飯 吸物 赤魚の葱味噌焼き かぶの煮物 梅和え	御飯 けんちん汁 ぶり大根 もやしのひき肉炒め ひじきサラダ	いなり寿司 炒り鶏 赤だし 春菊のごま和え 煮豆
夕食	御飯 卵の味噌汁 すすきの梅しそ焼き がんもの煮物 ゆず和え	御飯 ほうれん草のバターソテー おでん 浅漬け ジョア	御飯 吸物 たら香味ソースがけ 白菜の炒り玉 青梗菜のピーナッツ和え	御飯 吸物 筑前煮 小松菜の中華炒め 酢味噌和え	御飯 もずくスープ スパニッシュオムレツ 五目春雨 深山和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き ブロッコリーと海老のソテー 白菜のレモン和え	御飯 トマトスープ カレイのカレームニエル しらたきの真砂煮 さつま芋とりんごのサラダ
	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	カレーうどん チャンプルー 豆サラダ おにぎり みかんゼリー	御飯 生姜スープ 鯖味噌煮の卵とじ 肉ごぼう 山芋とりんごの酢物	御飯 吸物 牛肉の赤ワイン煮 切干大根のにんにく炒め 甘夏サラダ	御飯 あおさ汁 ポテトコロッケ けんちん煮 ツナサラダ	御飯 茶そば汁 鯖の西京焼 卵の花の炒り煮 ほうれん草のお浸し	豚と竹の子の混ぜご飯 吸物 揚げ豆腐の帆立五目あん 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 鮭の酒粕煮 じゃが芋のおかか煮 ゆかり和え	御飯 吸物 鶏肉の山椒焼き 茄子のトマト煮 柚子和え	御飯 豆乳味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き 野菜の子まぶし かぶの甘酢漬け	御飯 吸物 スズキのわさびマヨ焼き 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 ザーサイ和え	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 里芋のごま味噌煮 もずく酢	御飯 吸物 牛かぼちゃ もやしのカレー炒め 切干大根のサラダ
	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物				
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 ほうれん草の胡麻和え おにぎり コーヒゼリー	御飯 みぞれ汁 鶏肉のピーナツバター焼き 塩マーボー豆腐 青紫蘇サラダ	御飯 酒粕汁 メバルの梅煮 青梗菜の中華風炒め もやしのナムル				
夕食	御飯 吸物 鯖の煮つけ 白菜の柚子胡椒炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 豚汁 鰻のおろしポン酢 蓮根のピリ辛味噌炒め 山芋のとろろ昆布和え	御飯 吸物 宝袋 エビチリ カリフラワーのサラダ				