

# 令和3年11月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

	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 三目大豆 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 青しそ高菜	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳	
昼食	赤飯 鶏肉と栗の煮物 吸物 柿なます 甘酒	御飯 カレーのとろろ焼き 吸物 大根の炒め煮	御飯 煮魚 たまごスープ 焼きビーフン	ポークカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト らっきょう漬	御飯 鮭のムニエル コーンスープ サラダ	生姜ごはん サバのレモン醤油焼き ほうとう風 かくや和え	
間	どら焼き	ラブレ	ストロベリータルト	黒糖饅頭	飲むヨーグルト	原宿ドッグ	
夕食	御飯 赤魚の味噌煮 吸物 はんぺんサラダ	御飯 ニラ玉豆腐 スープ カリフラワーのサラダ	御飯 つくねの甘辛煮 味噌汁 キャベツの塩昆布和え	御飯 ホキのねぎポン酢かけ 吸物 刻み昆布の旨煮	御飯 あぶたま煮 味噌汁 春菊のお浸し	御飯 焼き豆腐の肉味噌かけ 吸物 糸こんの卵とじ	
	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)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 たくあん	
昼食	御飯 牛肉のオイスターソース炒め スープ さつまいもの昆布煮	麦ごはん サンマの塩焼き 豚汁 とろろ	御飯 鶏の青じそ炒め 吸物 小松菜のおかか和え	高菜しらすチャーハン 中華スープ 餃子 デザート	御飯 鮭の塩麹焼き 吸物 こんにゃくサラダ	サンドイッチ クラムチャウダー 柿のサラダ ヨーグルト	御飯 牛肉の赤ワイン煮 卵とトマトのスープ りんごとキャベツのサラダ
間	黒棒	ラブレ	焼きドーナツ	バームクーヘン	気になる野菜	カエデの実	
夕食	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 ささみの梅サラダ	御飯 南瓜グラタン スープ 和風スパサラダ	御飯 タラのみぞれあんかけ 味噌汁 ピーナッツ和え	御飯 肉じゃが スープ みそネーズサラダ	御飯 豚肉と茄子の甘辛煮 味噌汁 オクラのかつお梅和え	御飯 回鍋肉 スープ もずく酢	御飯 スズキの彩りあんかけ 吸物 鶏肝のタレ炒め
	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)	
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁(白菜) しらたきのツナ金平 青しそ高菜	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	
昼食	御飯 豚肉の生姜炒め 吸物 ごま豆腐	里芋と昆布の炊き込みごはん 鱈のおろしポン酢のせ 吸物 春菊の白和え	御飯 ホッケの山椒煮 吸物 白菜のゆず和え	御飯 蓮根とえびの揚げ団子 豆乳味噌汁 ほうれん草の土佐酢和え	菜めし 鶏肉と厚揚げの煮物 茶碗蒸し 山芋のわさび和え	あんかけ焼きそば 餃子 ブロッコリーの中華和え デザート	御飯 赤魚のおろし煮 あおさの味噌汁 茄子のしそポン酢炒め
間	ラブレ	いちご饅頭	ワッフル	ジョア	カスタードケーキ	ととやき	
夕食	御飯 赤魚の煮付け 味噌汁 鶏ごぼう金平	御飯 タンドリーチキン スープ ポテトサラダ	御飯 ポークケチャップ スープ サラダ	御飯 チキンカレー 梅サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 友禅蒸し 味噌汁 いとこ煮	御飯 ホキのマスタードマヨ焼き スープ かぶの煮物	御飯 塩麻婆豆腐 吸物 ハンサンスー
	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)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	
昼食	御飯 肉団子と里芋の煮物 吸物 小松菜のとろろ昆布和え	スタミナそばろ丼 吸物 ほうれん草のごま酢和え ラブミープラス	御飯 鮭のレモン塩焼き 吸物 スナッペンエンドウのソテー	フレンチトースト ブラウンシチュー ツナサラダ ヨーグルト	御飯 カレーのタルタル焼き 南瓜と人参のスープ エビのサラダ	御飯 和風きのこハンバーグ 蓮根のすり流し汁 山芋の梅なめたけ和え	ビーフカレー のりサラダ オレンジ らっきょう
間	丸ボーロ	プリンタルト	飲むヨーグルト	もみじ饅頭	原宿ドッグ	ラブレ	
夕食	御飯 タラの味噌チーズ焼き スープ さつまいもサラダ	御飯 すずきの梅昆布茶焼き スープ 白菜のくず煮	御飯 おでん 味噌汁 オクラのポン酢和え	御飯 メバルの梅干煮 吸物 かぶの浅漬	御飯 豚ロールの野菜巻き 味噌汁 春菊の辛子和え	御飯 太刀魚の柚子塩焼き スープ 煮奴	御飯 宝袋 吸物 もずく酢
	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め とろろスープ キャベツのゆかり和え	御飯 ひじき入りつくね焼き 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 サバの生姜煮 吸物 三色なます				
間	黒棒	気になる野菜	バームクーヘン				
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 呉豆腐	御飯 タラの黄金焼き 味噌汁 ほうれん草のザーサイ和え	御飯 ポテトオムレツ スープ サラダ				

\*旬の食材\*

さんま・鮭・春菊・大根・蓮根・かぶ  
白菜・さつまいも・里芋・みかん・柿

◆食の記念日◆

11日(木) 鮭の日  
15日(月) 昆布の日  
17日(水) れんこんの日