

11月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)
朝食			御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 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			赤飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 切干大根の酢の物	フレンチトースト 冬瓜の煮物 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 鮭の塩焼き 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 もやしの酢の物	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 鶏肉とキャベツの煮物 梅サラダ
夕食			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 沢煮碗 鰯の磯辺焼き 白菜とえびのとろっと煮 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 たらの雪大根蒸し 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 卵豆腐のあおさあんかけ かくや和え
	11月6日 (日)	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 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 いんげんの煮物 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 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー 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	高菜炒飯 華焼売 中華スープ えびサラダ フルーツ	御飯 吸物 鰯の南蛮漬 じゃが芋のカレー炒め 塩昆布和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根の煮付 さっぱりスパサラダ	御飯 茶そば汁 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 吸物 鶏肉のマスタード焼き 根菜煮 トマトのマリネ	御飯 吸物 ホキの南部焼き 豚と茄子の辛味炒め 胡瓜とわかめの酢の物	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13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 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 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 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 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	野菜ビーフカレー 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	(弁当) 菜めし 小松菜の中華炒め 筑前煮 酢味噌和え 野菜ジュース	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ 冬瓜の煮物 梅和え	御飯 生姜スープ 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 魚の梅しそ焼き 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 たらの香味ソースがけ 白菜の炒り玉 青梗菜のピーナッツ和え	御飯 もずくスープ スパニッシュオムレツ 五目春雨 ツナサラダ	御飯 吸物 赤魚の葱味噌焼き けんちん煮 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20日 (日)	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 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 麩と白菜の煮物 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 吸物 ぶりの酒粕煮 肉ごぼう 山芋とりんごの酢物	御飯 コンソメスープ 牛肉の赤ワイン煮 切干大根のにんにく炒め 甘夏サラダ	サンドイッチ マカロニケチャップ炒め コンソメスープ コールスローサラダ ファイバーヨーグルト	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	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 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 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 野菜の子まぶし 山芋のとろろ昆布和え	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 ザーサイ和え	御飯 酒粕汁 鮭の塩焼き 山芋のおかか煮 もずく酢	御飯 吸物 宝袋 エビチリ 切干大根のサラダ
	11月27日 (日)	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)			
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 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 コーヒーゼリー	御飯 みぞれ汁 メバルの梅煮 青梗菜の中華風炒め もやしのナムル	御飯 吸物 鶏肉のピーナッツバター焼き 里芋の鳴門煮 青紫蘇サラダ	炊き込みご飯 吸物 揚げ豆腐の帆立五目あん もやしのカレー炒め 菜種和え			
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 吸物 大葉入りつくね焼き 塩マーボー豆腐 かぶの甘酢漬け	御飯 吸物 鱈のおろしポン酢 蓮根のピリ辛味噌炒め カリフラワーのサラダ	御飯 吸物 牛かぼちゃ ザーサイ炒め バンサンスー			