

月間献立表 (2017年11月)

ご飯・お粥ともにユニット

ご飯のみ厨房炊飯

11月の行事予定

- 11/1 防災訓練
- 11/11 ピーナッツの日
- 11/15 昆布の日
- 11/17 蓮根の日
- 11/20 全国のおやつ
- 11/24 和菓子の日

区分	11/01(水)	11/02(木)	11/03(金)	11/04(土)	11/05(日)		
朝食	ご飯 大根と大根葉の味噌汁 ○ロールキャベツ煮 いんげんとツナのマヨネーズ和え いなさヨーグルト	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 ○鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜の土佐和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム キャベツとホタテのスープ ○半熟風オムレツ カリフラワーサラダ 豆乳コーヒ	【11/4 三方原社協職員弁当】 ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ○いわしの梅煮 ○昆布豆 野菜ジュース	レーズン食パン かぶとほたてのコンソメスープ かにシウマイ キャベツのサラダ いなさ牛乳		
昼食	栗入り赤飯 豚汁 さばのごま味噌焼き (非常食)金平ごぼう 白菜の浅漬け みかん	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ もやしの中華サラダ フルーツ杏仁	彩りちらし寿司 竹輪とみつばのすまし汁 f)豆腐五目焼き 1/2 ひじきと青菜のサラダ バナナヨーグルト	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 かじきのフリッター f)南瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 甘夏みかん	ご飯 かき卵スープ f)ハンバーグ きのこソースかけ f)大学芋風 トマトサラダ カルピスゼリー マンゴープリン		
間食	クリームコンフェ	ヨーグルトパバロア	ソフトクレープ (栗)	抹茶プリン あんこ添え	マンゴープリン		
夕食	ご飯 もやし中華スープ f)八宝菜 f)さつまいものレモン煮 海藻サラダ	ご飯 じゃが芋の味噌汁 かれいの照焼き f)きざみ昆布と豚肉の煮物 トマトと香味野菜のサラダ	ご飯 えのきの味噌汁 鮭の粕漬け焼 大根とベーコンのコンソメ炒め 白菜と海藻のサラダ	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 鶏肉の西京焼き きのこの甘辛煮 もずく酢	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 あじの味噌マヨネーズ焼き きのこのとろろこんにゃくの炒めもの 野菜サラダ		
区分	11/06(月)	11/07(火)	11/08(水)	11/09(木)	11/10(金)	11/11(土)	11/12(日)
朝食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー しらすおろし いなさヨーグルト	豆乳ロールパン パンキンポタージュ スクランブルエッグ f)粉ふき芋 カフェオレ	豆パン ほたてとセロリーのスープ ○ひじき団子の甘辛煮 ごぼうとレーズンのサラダ いなさ牛乳	【11/9 三方原社協お弁当注文日】 ご飯 しめじの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 白菜のツナ和え カフェオレ	ご飯 わかめとまいたけの味噌汁 ○さんまの甘露煮 おくらゆば和え 野菜ジュース	【11/11 ピーナッツの日】 食パン・ジャム コーンと野菜スープ ○五目卵焼き ブロッコリーと糸寒天のサラダ 豆乳コーヒ	ご飯 なめこの味噌汁 ポテト入りミートローフ ブロッコリーのかつおマヨ和え いなさ牛乳
昼食	ハヤシライス 玉子焼き フレッシュサラダ フルーツゼリー	きつねそば 蓮根入り肉団子の甘辛煮 ブロッコリーのたらこ和え 柿のヨーグルト和え	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 たららの南蛮漬け f)肉じゃが 蒸し茄子浸し 甘夏みかん	ご飯 わかめのコンソメスープ エビフライ f)ナポリタンパグェッティ かぼちゃと枝豆のサラダ みかん	ねぎとろ丼 まいたけと白はんぺんのすまし汁 里芋の田楽 きゅうりといかの酢の物 梨	ご飯 なめこのあかだし かれいのケチャップあんかけ f)五目煮豆 ほうれん草のナッツ和え ライチゼリー	焼きそば わかめとしめじの中華風スープ f)さつまいものりんご煮 なすのおかか和え 柿
間食	りんごブチケーキ	栗かすてら饅頭	レアチーズ	☆☆キウイのはちみつヨーグルト☆☆	プラマンジェ(いちごソース)	安納芋のパウンドケーキ	豆乳マンゴープリン
夕食	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 f)鯖の煮つけ f)筑前煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 竹輪と大根葉のすまし汁 豚肉の味噌炒め f)冬瓜のえびそぼろ煮 おくらとみょうがのサラダ	ご飯 あさりとしめじの中華スープ f)麻婆豆腐 f)里芋と栗の煮物 拌三絲	ご飯 なすと油揚げの味噌汁 赤魚の西京焼き f)きざみ昆布の煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 クリームシチュー 白身魚のピカタ トマトと海藻のサラダ ぶどうゼリー	鮭と大根葉のごはん あさりのすまし汁 豆腐ステーキ 肉味噌ソース ☆☆ナッツドライフルーツのかぼちゃサラダ☆☆ りんご	ご飯 水菜の味噌汁 ぶりの照焼き f)高野豆腐の煮付け② モロヘイヤのごま風味和え
区分	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(土)	11/19(日)
朝食	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 金時豆の甘煮 いなさヨーグルト	豆乳ロールパン 玉ねぎとベーコンのスープ ほうれん草オムレツ 春雨サラダ カフェオレ	【11/15 昆布の日】 ご飯 なすと大根葉の味噌汁 ○まぐろの浅炊き なめたけおろし いなさヨーグルト	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 炒り豆腐 ○いんげんの土佐煮 ヤクルト	【11/17 蓮根の日】 ご飯 えのきの味噌汁 ○青のり入り厚焼き卵 チンゲン菜の煮浸し 野菜ジュース	食パン・ジャム セロリーとほたてのスープ f)キャベツとウインナーの塩炒め バナナ いなさ牛乳	豆乳ロールパン レタススープ スクランブルエッグ ほうれん草とチーズのサラダ 牛乳
昼食	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き f)切干大根の旨煮 青梗菜のお浸し 甘夏みかん	ご飯 まいたけの味噌汁 さんまの竜田揚げ おろしポン酢 f)切干大根とさつま揚げの煮物 焼き茄子とツナの和え物 フルーツカクテル	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 すき焼き風煮 南瓜の煮物 青菜とささみの辛子醤油和え 牛乳かん	ご飯 もやし中華スープ f)酢豚 f)金平ごぼう 春雨サラダ りんご	牛丼 なめこ根菜ねぎの中華スープ おからサラダ あんずヨーグルト	ご飯 そうめん汁 さわらの西京焼き f)肉じゃが モロヘイヤとしらすのポン酢和え ブイクレス・ゼリー	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ f)卵の花煮 チンゲン菜とかまぼこ和え 杏仁豆腐
間食	あずきの蒸しパン	クリームブリュレ	チョコマールケーキ	☆☆キャラメルポテト☆☆	かぼちゃパバロア	塩ようかん	とちおとめ梅のゼリー
夕食	ご飯 えのきとわかめの卵スープ しいらのムニエル トマトソースかけ ジャーマンポテト 大豆サラダ	梅しらすごはん かぼちゃの味噌汁 f)擬製豆腐 f)がんもとかぶの煮物 きゅうりと香味野菜の酢の物	ご飯 けんちん汁 f)鯖の味噌煮 f)さつまいもとレーズンの甘煮 切干大根としらすの香味和え	ご飯 豚汁 (赤みそ使用) 赤魚の漬け焼き f)大根と鶏肉の照り煮 海藻サラダ	ご飯 冬瓜のすまし汁 鮭の紅葉焼き f)筑前煮 茄子のピーナッツ和え	ご飯 白菜とまいたけの味噌汁 照焼きチキン f)さつま揚げとしめじの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 なめこのあかだし さばの塩焼き f)人参と油揚げのしりしり風 ブロッコリーの梅かつお和え
区分	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)	11/26(日)
朝食	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 f)いわしつみれの五目煮 梅干し いなさヨーグルト	食パン・いちごジャム 肉だんごと野菜のスープ煮 マカロニサラダ カフェオレ	ご飯 里芋の味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ブロッコリーとツナサラダ 豆乳バナナ	クランベリーパン セロリーとベーコンのスープ ふわふわとろりね(照焼だれ) シーザーサラダ いなさ牛乳	【11/24 和菓子の日】 ご飯 しめじの味噌汁 ○さんまの煮炊き かつお味 オクラのしらすおろし 野菜ジュース	食パン・ジャム 白菜とエビのスープ ○厚焼き卵 大豆サラダ カフェオレ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐のみぞれかけ 味付まぐろ おかか風味 野菜ジュース
昼食	ご飯 まいたけとみつばのすまし汁 さんまの蒲焼 f)筑前煮 ほうれん草とかにかまのお浸し びわ	天ぷらうどん f)里芋のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え フルーツ杏仁	ご飯 野菜スープ(夕社・セリ) f)スパニッシュオムレツ f)肉じゃが ほうれん草と麩のお浸し フルーツカクテル	鮭としらす丼 たけのことわかめのすまし汁 (はんぺんの磯辺揚げ) かぼちゃと枝豆のサラダ みかん	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 f)かぼちゃコロッケ f)ひじきの煮物 なすと青じそのナムル 梨	ご飯 あさりのすまし汁 白身魚の青のりピカタ 厚揚げときのこの煮物 ピーマンのごま和え 牛乳かん	豆乳ロールパン コーンと野菜スープ マカロニグラタン 海藻サラダ フルーツゼリー
間食	全国のおやつ	(A)スイートポテト	富士山ケーキ	抹茶ゼリーあずき添え	きんつば	☆☆はちみつきな粉豆乳☆☆	ムースエクレア
夕食	ご飯 かぼちゃの味噌汁 f)豚肉の柳川風煮 ピーマンのカラフル炒め トマトと海藻のサラダ	ご飯 白はんぺんのすまし汁 f)青椒牛肉糸 じゃが芋の甘辛煮 おくらとめかぶの酢の物	ご飯 卵のすまし汁 さわらの和風マヨ焼き f)五目煮豆 キャベツの沢庵和え	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 たらきのこバター蒸し f)さつまいものレモン煮 モロヘイヤとささみのポン酢和え	ごぼうの炊き込みごはん けんちん汁 f)かれいの煮つけ・青菜 もやしのナムル りんご	ご飯 なすの味噌汁 f)焼き肉 f)がんもときざみ昆布の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え	ご飯 貝だくさん汁 かじきの照焼き f)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 大根とホタテのサラダ
区分	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	<p>インフルエンザ予防&対策【食事編】 PART.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①野菜・みかんを食べる (ビタミンC.D.B群の摂取) ②おすすめのレシピはトマト鍋 ③乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力をUP ④にんにくで体をホットに。 ⑤納豆などのネバネバを食べる。 ⑥まいたけでβ-グルカンを摂り、免疫UP ⑦水分補給では、お茶を飲む。(特に緑茶でカテキン摂取) 		
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 にんじんのたらこ和え ピルクル	豆乳ロールパン 水菜とほたてのスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ カフェオレ	ご飯 ちくわと白菜のすまし汁 えび茶巾の煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え いなさヨーグルト	ご飯 なめこのあかだし f)厚揚げのおろし煮 にんじんのごま和え いなさヨーグルト			
昼食	なめこおろしそば f)大学芋風 キャベツの浅漬け バナナヨーグルト	ご飯 鮭とみつばのすまし汁 f)鶏肉の丹波蒸し風 ビーフ入り野菜炒め なすのおかか和え 甘夏みかん	きのこの炊き込みおこわ 冬瓜とねぎの味噌汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ☆☆かぼちゃとブルーの甘煮☆☆ スパゲッティサラダ	秋野菜カレー 香の物 しゅうまい トマトと大葉のサラダ りんご			
間食	(A)ドームケーキ こしあん	コーヒゼリー ホイップ添え	もみじ饅頭 (こしあん)	いちごプリン			
夕食	ご飯 レタススープ f)エビチリ f)じゃが芋とベーコンのソテー もやしの中華サラダ	豆腐の味噌汁 さんまの塩焼き f)金平ごぼう ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 豚汁 f)煮魚(さば) 茄子の炒め煮 オクラとホタテのわさび和え	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 f)親子煮 アスパラの炒め物 三色和え			