

	月	火	水	木	金	土
日付	こんにちは！三郷ケアセンターの栄養科です。				11月1日	11月2日
昼食	今月は、兵庫県の郷土料理、赤飯の日メニュー、秋の食材WEEKに加え、ライブクックで解体ショーを企画しています。何の魚が出るかは当日のお楽しみ！旬のおいしい食べ物で秋を感じて下さい。				ごはん すまし汁 赤魚のくるみ みそ焼き ブロッコリーのツナ炒め もやしの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の ごま漬け焼き ごぼうの甘辛炒め 青菜の和え物
3時 おやつ					ハッシュドポテト ほうじ茶	紅茶パンケーキ 麦茶
日付	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
昼食	二色丼 すまし汁 かぶの煮浸し キャベツの梅和え	ごはん 味噌汁 サバの蒲焼き ちくわの炒り煮 豆腐サラダ	梅しらす菜飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 なすの和え物	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー 青菜ときのこのソテー パイン缶	中華丼 わかめスープ もやし中華炒め 白桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のたらこ チーズ焼き ビーフンソテー 大根の和え物
3時 おやつ	ソーセージ蒸しパン 麦茶	カラフルゼリー ほうじ茶	せんべい 緑茶	クリームサンド 紅茶	黒糖パンケーキ 麦茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
昼食	麦飯 すまし汁 タラの 七味マヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 とろろ	おかかごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き もやしの炒め物 黄桃缶	麻婆丼 中華スープ じゃが芋の 醤油バター煮 みかん缶	【デ他外】 A.ごはん B.パン ミルクスープ 肉団子のトマト煮 南瓜とレーズンのサラダ パイン缶	【防災訓練メニュー】 レトルトカレー コンソメスープ マカロニソテー ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし ポン酢がけ 竹輪のたらこ炒め 春雨サラダ
3時 おやつ	バイクドポテト ほうじ茶	チョコレート蒸しパン 麦茶	洋梨ミルク寒天 ほうじ茶	抹茶パンケーキ 麦茶	【七五三おやつ】 千歳飴風ゼリー	たい焼き 緑茶
日付	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
昼食	【兵庫県郷土料理】 ごはん すまし汁 じゃぶ煮 播州手延べそうめん やたら漬け	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 春菊のそぼろ 甘辛炒め もやしの和え物	ごはん 味噌汁 親子とじ キャベツの炒め物 大豆のサラダ	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ほうれん草のソテー 白菜のサラダ	豚丼 すまし汁 ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	【赤飯の日メニュー】 赤飯 味噌汁 ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう バナナ
3時 おやつ	【兵庫県銘菓】 明石焼き	饅頭 緑茶	ヨーグルトパバロア ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	マヨコーン蒸しパン 麦茶	メロンゼリー ほうじ茶
日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
昼食	【秋の食材WEEK】					
昼食	ごはん 味噌汁 ★鮭のチーズ焼き★ ★揚げ里芋の甘辛和え★ 黄桃缶	【ライブクック】 解体ショー	★鮭の和風パスタ★ すまし汁 ★南瓜のおしゃれ サラダ★ みかん缶	★スイートポテト蒸しパン★ チキンポトフ ★きのこ里芋の ガーリックソテー★ スパゲティサラダ	★秋野菜の キーマカレー★ コンソメスープ いんげんソテー ★焼きりんご★	豆ごはん すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め ★秋野菜の焼き浸し★ ★ぶどうゼリー★
3時 おやつ	シュークリーム 紅茶	★焼き栗コロッケ★ ほうじ茶	コーヒー蒸しパン 麦茶	人形焼き 緑茶	マスカットゼリー ほうじ茶	みかんパンケーキ 麦茶

