



11月



	1	2	3	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） 和風ポークビーンズ ホウレン草と蒸し鶏の和え物 ふりかけ（やさい） 404kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） つくね中華煮 もやしとツナ和え 鮭ふりかけ 453kcal	たまごパン ポトフ マカロニサラダ 638kcal	ご飯 味噌汁（もやし） さつま芋と豚肉の炒め煮 菜の花の塩昆布和え たらこふりかけ 412kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） いとり団子の含め煮 キャベツの和え物 ふりかけ（たまご） 416kcal	クロワッサン ジャム（りんご） コーンスープ 野菜のスクランブルエッグ ほうれん草サラダ 466kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 小松菜ソテー オクラとろろ 金時豆煮豆 397kcal
昼食	赤飯 清汁（とろろ昆布） 豚肉のトロ煮 青梗菜となめたけ和え 水ようかん 556kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 鱈の野菜あんかけ さつま揚げの切昆布煮 りんごムース 428kcal	ご飯 清汁（なす） とんかつ 付・キャベツ 胡瓜と冬瓜の和え物 マンゴー缶 472kcal	鶏小間肉の焼き鳥丼 味噌汁（いんげん） なます いちごゼリー 452kcal	にらたまうどん いんげんのゴマドレ和え ピーチムース 394kcal	ご飯 味噌汁（庄内麴） 鶏肉の香味蒸し 付・ピーマン ちくわのきんぴら 黄桃缶 461kcal	ご飯 清汁（豆苗） 鱈の味噌焼き 付・白菜 チンゲン菜炒め煮 ババロア バニラ 498kcal
おやつ	人形焼き	ヨーグルトケーキ	かつぱえびせん	羊羹ロール	ロールケーキ（コーヒー）	はちみつカステラ	イチゴスペシャル
夕食	ご飯 中華スープ（こまつな） 鰯の香味蒸し 付・甘酢生姜 金平ごぼう うぐいす豆 454kcal	ポークカレー コンソメスープ（セロリ） ブロッコリーサラダ レモンゼリー 533kcal	ご飯 味噌汁（里芋） ホッケの塩焼き 付・おろし 春菊の辛子和え しそ昆布 336kcal	ご飯 清汁（白玉麴） 豆腐ハンバーグのチーズ焼き 付・小松菜 がんも含め煮 コールスローサラダ 550kcal	ご飯 中華スープ（たまご） 麻婆豆腐 肉焼売 オクラおかかマヨ和え 560kcal	ご飯 味噌汁（大根） 白身魚のマスタード焼き 付・いんげん もやしとかいわれの和え物 しば漬け 416kcal	ご飯 味噌汁（絹さや） 鶏肉の唐揚げおろしポン酢 ひじき五目煮 しその実漬け 488kcal
	8	9	10	11	12	13	14
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（庄内麴） ジャーマンポテト 青菜の胡麻ドレ和え ふりかけ梅 422kcal	ご飯 味噌汁（じゃが芋） 高野豆腐の含め煮 納豆 なすの生姜和え 448kcal	食パン ジャム（チョコ） パンプキンスープ スクランブルエッグ コールスロー ジョア（マスカット） 418kcal	ご飯 味噌汁（大根） はんぺんの卵とし オクラなめ苺和え かつおふりかけ 396kcal	ご飯 味噌汁（にら玉） 鶏大根 菜の花の和風和え ふりかけ（さけ） 366kcal	パンプキン食パン ジャム（ピーナツ） クリームシチュー ポテトサラダ 537kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） いとり団子の煮物 うぐいす煮豆 たらこ ふりかけ 393kcal
昼食	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と厚揚げの中華風煮込み もやしナムル 青りんごゼリー 505kcal	ご飯 コンソメスープ（人参） オムレツ 付・にんじん ほうれん草のソテー メロンムース 486kcal	ご飯 コンソメスープ（もやし） 鶏のトマト煮 冬瓜サラダ パインムース 466kcal	ご飯 味噌汁（白玉麴） 肉じゃが ホウレン草と帆立和え りんご缶 548kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 白身魚のフライ 付・キャベツ 五目豆 メロンムース 584kcal	ご飯 コンソメスープ（たまねぎ） ロールキャベツ いかといんげんのガーリックソテー みかん缶 415kcal	ご飯 味噌汁（なめこ） 豚肉の生姜焼き 付・いんげん 切干大根の炒め煮 バナナ 479kcal
おやつ	バイキング	黒糖カステラ	シフォンケーキ	どら焼き（抹茶）	ワッフル	ハッピーターン	バナナスペシャル
夕食	ゆかりご飯 清汁（春菊） 松風焼き 付・甘酢生姜 マカロニサラダ 大根柚子風味和え 448kcal	ご飯 清汁（かまぼこ） アジの胡麻みそ焼き 付・菜の花 かぶとベーコンの煮物 きゅうり漬け 441kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 鱈のごま山椒焼き 付・いんげん 小松菜の辛子マヨ和え 赤しその実漬け 470kcal	ご飯 中華スープ（冬瓜） 赤魚の香味蒸し 付・甘酢生姜 青梗菜のピーナツ和え 金時豆煮 415kcal	ご飯 味噌汁（かぶ） 肉団子と野菜の甘酢あん インゲンの生姜和え たくあん 492kcal	ご飯 味噌汁（小町麴） ホキの磯部揚げ 付・小松菜 ひじきの煮物 野沢菜漬け 426kcal	ご飯 味噌汁（なす） 鶏肉と根菜の旨煮 わかめサラダ かぼちゃのきな粉煮 502kcal

	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） ブロッコリーのツナマヨ炒め 冬瓜のゆかり和え ふりかけ（かつお） 405kcal	ご飯 味噌汁（たまねぎ） つくねの煮物 マカロニサラダ ふりかけ（やさい） 482kcal	レーズンロール ジャム（りんご） コーンスープ オムレツ 大根サラダ 390kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） おつゆ麩の卵とじ 納豆 白菜のゆかり和え 424kcal	ご飯 味噌汁（にら） 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ふりかけ おかか 440kcal	コーヒーコッペ ジャム（チョコ） さつま芋のシチュー キャベツのサラダ 438kcal	ご飯 味噌汁（小町麩） 魚河岸揚げ炒め煮 もやし梅和え たまごふりかけ 416kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ（セロリ） ハンバーグ 付）人參グラッセ グリーンサラダ 洋梨缶 452kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 白身魚の山椒焼き 付・ピーマン キャベツゆかり和え ぶどうムース 380kcal	ご飯 清汁（花麩） 豆腐のひじきよせきのごソース 付・インゲン さつまいものサラダ パイン缶 566kcal	ご飯 味噌汁（なす） メンチカツ 付・キャベツ もやし辛子和え オレンジゼリー 595kcal	サフランライス（インド） コンソメスープ（人參） バターチキンカレー キュウリのアチャール ヨーグルト 583kcal	ご飯 中華スープ（かぶ） カニ玉 春雨サラダ りんご缶 497kcal	きのごクリームスパゲティ（誕生会） コンソメスープ（人參） グリーンサラダ オレンジ 456kcal
おやつ	バイキング	黒糖蒸しパン	ドーナツ	やわらかおかき	ドームケーキ（チョコ）	今川焼き	レアストロベリーケーキ
夕食	ご飯 清汁（庄内麩） プリの煮つけ 付・大根 春雨サラダ 昆布豆 566kcal	ご飯 中華スープ（かぶ） 豚肉とキャベツのみそ炒め オクラとイカの和えもの 春菊のマヨ和え 509kcal	ご飯 味噌汁（おつゆ麩） タラの香り味噌焼き 付・甘酢生姜 小松菜炒め煮 うぐいす煮豆 463kcal	菜飯 清汁（かまぼこ） 鶏挽肉の葱胡麻焼き 付・パプリカ れんこんきんぴら たくあん 395kcal	ご飯 清汁（とろろ昆布） 赤魚の粕漬け焼き 付・ほうれん草 ごぼうサラダ 冷奴 426kcal	ご飯 清汁（大根） 鶏肉の七味炒め 小松菜の中華和え あみ佃煮 433kcal	ご飯 たまごスープ アジフライ 付・キャベツ マカロニサラダ 金時豆 539kcal

	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝食	ご飯 コーンスープ 魚肉ソーセージと野菜ソテー カリフラワーサラダ ふりかけ（たらこ） 376kcal	ご飯 味噌汁（かぶ） 豚肉と白菜の中華煮 うぐいす豆煮豆 ふりかけ（かつお） 393kcal	クリームパン ミネストローネ コールスロー ジョア（ブルーベリー） 437kcal	ご飯 味噌汁（菜の花） 車麩の卵とじ 小松菜のなめ茸和え 野菜ふりかけ 401kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） 豆腐の炒り煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ（たらこ） 399kcal	黒糖ロール ジャム(いちご) ポークビーンズ かぶのサラダ 383kcal	ご飯 味噌汁（もやし） 魚河岸揚げと青梗菜の煮物 冬瓜のツナ和え 納豆 420kcal
昼食	ご飯 清汁（わかめ） 肉豆腐 ブロッコリーのカニマヨ和え パインムース 520kcal	オムライス コンソメスープ（水菜） カリフラワーマリネ 白桃缶 477kcal	ご飯 味噌汁（庄内麩） バサの唐揚げ 付・いんげん わかめの酢の物 いちごムース 512kcal	ご飯 清汁（白玉麩） ひじきの豆腐寄せおろしあん 白菜とさつま揚げの炒め煮 ぶどうゼリー 503kcal	ご飯 コンソメスープ（わかめ） A:オムレツ（デミグラスソース） B：えびの中華煮 花野菜サラダ マンゴー缶 475kcal	ご飯 味噌汁（春菊） 鰯の煮付け 付・いんげん 揚げなすの生姜和え りんごムース 460kcal	ご飯 味噌汁（えのき） プリの照り焼き 付・甘酢生姜 もやし和え物 パインゼリー 526kcal
おやつ	バイキング	むらさきも羊羹	黒ゴマプリン	ロールケーキ（バニラ）	きみしぐれ	紅茶ケーキ	もみじまんじゅう
夕食	ご飯 清汁（冬瓜） ホキの竜田揚げ 付・大根おろし 小松菜ごま和え あみ佃煮 481kcal	ご飯 清汁（わかめ） 豚肉の甘辛炒め 付・菜の花 大根と胡瓜の酢の物 インゲンのおかか炒め 492kcal	ご飯 清汁（豆苗） 厚揚げの根菜煮込み 白菜のツナ和え きゅうり漬け 449kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 鰯の利休焼 付・ブロッコリー 春菊の辛子和え 白花豆 470kcal	ご飯 たまごスープ コロッケ 付・キャベツ 冬瓜サラダ コーヒーゼリー 547kcal	ご飯 中華スープ（冬瓜） 豚肉と野菜の中華炒め えび焼売 春雨サラダ 559kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 鶏挽きの変わり焼き 付・なす オクラ梅和え うぐいす豆煮豆 422kcal

	29 日	30 月
朝食	ご飯 味噌汁（豆腐） ポテトとウインナーのソテー カリフラワーサラダ ふりかけ鮭 503kcal	ご飯 味噌汁（菜の花） いろどり団子の煮物 オクラのツナ和え ふりかけ（やさい） 436kcal
昼食	ソース焼きそば 中華スープ（きくらげ） もやしの青じそ和え 杏仁フルーツ 374kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 鰯の甘酢あんかけ もやしサラダ みかん缶 474kcal
おやつ	プチクッキー	バイキング
夕食	ご飯 味噌汁（さつまいも） 鰯の幽庵焼き 付・おろし 焼きビーフン しば漬け 497kcal	ご飯 豆腐のくず汁 鶏肉白菜炒め かぼちゃサラダ 黒豆 491kcal

特別献立

19日（木）ご当地料理
～インド～

21日（土）誕生会

26日（木）選択食

ご当地料理～インド～
【バターチキンカレー】

バターチキンカレーは下味付けした鶏肉を金串に刺し、タンドール窯での中で香ばしく焼いてからソースを絡めるのが本来のスタイルです。

たっぷりのバターや生クリーム、カシューナッツなどを使ったマイルドな味わいが特徴で、本場インドでは、「ムルグ・マカニ」という名前で親しまれています。

まったりとした口当たりで食べやすいので、辛いものが苦手な人にもおすすめです。