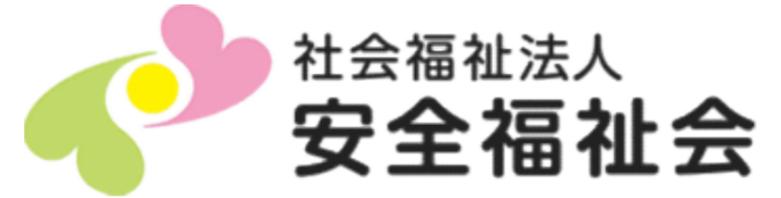




# 令和4年11月 献立表



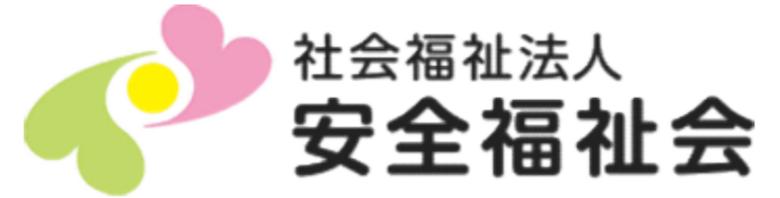
	1	2	3	4	5	6	7
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の金平 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 五目卵とじ 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 うずら豆の甘煮 ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 人参金平 牛乳 Caふりかけ
昼食	あかねご飯 とろろうどん きのことささみのポン酢和え りんご	ご飯 太刀魚のレモン蒸し 春菊のお浸し ごぼうのツナ煮 白桃缶	ご飯 牛肉の甘辛煮 絹さやのゆかり和え はんぺんの磯焼き バナナ	ご飯 かき揚げ レタスの酢の物 セロリソテー みかん缶	中華飯 きのこのスープ もやしのシラス和え ミルクゼリー	ご飯 カレーのおきな煮 小松菜のお浸し かぼちゃソテー バナナ	ご飯 エビチリ 三つ葉の卸和え キャベツの煮浸し 西洋なし缶
3時	大学芋	ホットケーキ	りんごプリン	紅葉まんじゅう	ういろう		ワッフル
夕食	ご飯 鶏のバジル焼き 豆サラダ ナスソテー パイン缶	ご飯 酢豚 キャベツの昆布和え 冬瓜のカニあんかけ オレンジ	中華風炊き込みおこわ 豆腐ステーキ 卵とわかめスープ 青梗菜のゴマ和え 西洋なし缶	ご飯 鱈のピーナッツソースかけ 人参といんげんのサラダ 里芋のそぼろ煮 柿	ご飯 鶏の生姜炒め アスパラのクルミ和え じゃが芋煮 キウイ	ご飯 チーズオムレツ きゅうりの中華和え ブロッコリーのコンソメ煮 黄桃缶	ご飯 肉団子のスープ煮 トマトのドレッシング和え エリンギのバター醤油炒め りんご



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和4年11月 献立表



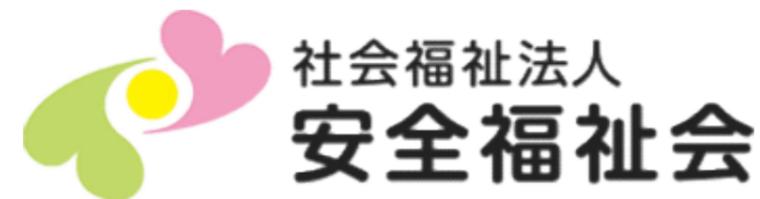
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 人参金平 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の炒め煮 牛乳 温泉卵	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 きのこの中華炒め 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 かぶのゆずあんかけ ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 里芋の煮物 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 さつまいものレモン煮 牛乳 たくあん漬け
昼食	サンドイッチ 栗とさつまいものポタージュ ネバネバサラダ ささみフライ オレンジ	ご飯 鶏のオレンジ煮 いんげんのわさび和え じゃが芋とコーンの炒め物 白桃缶	①鉄火丼 ②牛すき丼 けんちん汁 もやしの梅和え キウイ	ご飯 秋野菜の洋風卵焼き ひじきサラダ アスパラの煮びたし 西洋なし缶	鮭ご飯 ちゃんぽん麺 蒸ししゅうまい パイ缶	ご飯 めばるの照り焼き カリフラワーのピーナッツ和え 青梗菜とカニの中華煮 りんご	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ キャベツのツナ和え 高野豆腐煮 みかん缶
3時	フルーチェ	どら焼き	スイートポテト	アセロラゼリー	蒸しパン		抹茶ようかん
夕食	サンマの塩焼き なすのずんだ和え 厚揚げ煮 パイ缶	ポークソテー ほうれん草のサラダ あげ天煮 フルーツヨーグルト	麻婆豆腐 玉ねぎのマリネ 春雨ソテー みかん缶	鯖の煮つけ セロリのツナマヨ和え 長いものベーコン炒め バナナ	豚肉の塩だれ炒め マカロニサラダ 金時豆の甘煮 オレンジ	おでん めかぶの和え物 ピーマンと舞茸ソテー 黄桃缶	かぼちゃコロケ 豚汁 春菊のおかか和え キウイ



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和4年11月 献立表



	15	16	17	18	19【昼食選択日】	20	21
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンときのこのしぐれ煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 野沢菜漬け	麦ご飯 味噌汁 もやしとニラの中華炒め ジョア 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 なすのベーコン炒め 牛乳 Caふりかけ
昼食	ハヤシライス コンソメスープ 海藻サラダ スクランブルエッグ デザートムース(メロン)	ご飯 鶏肉の山椒焼き もやしナムル なすの煮びたし バナナ	ご飯 穴子とごぼうの柳川風煮 ブロッコリーのゴマ和え キャベツソテー 白桃缶	きのこご飯 鶏つくねのしそ焼き 小松菜の菜種和え さつま芋の昆布煮 りんご	ご飯 ①エビフライ ②サバの味噌煮 冬瓜の梅和え しいたけ煮 みかん缶	ご飯 豆腐のカレー炒め かぼちゃサラダ 人参金平 黄桃缶	ご飯 鱈のマスタード焼き 白和え ジャーマンポテト バナナ
3時	フレンチトースト	オレンジケーキ	あんまん	ミルクもち	ババロア		バームクーヘン
夕食	ご飯 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの生姜和え 山菜金平 西洋なし缶	ご飯 えびハンバーグ トマトサラダ レンコンと牛肉の甘辛炒め 青りんごゼリー	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 長いもの短冊 切干大根煮 オレンジ	ご飯 鱈のチリソース煮 絹さやの中華和え 卵の花炒め パイン缶	ご飯 豚じゃが 白菜のゆず和え ほうれん草ソテー 柿	ご飯 シイラのもみじ焼き 春雨の酢の物 アスパラのタラコ炒め キウイ	三色丼 吸い物 きゅうりと麩の酢の物 西洋なし缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和4年11月 献立表



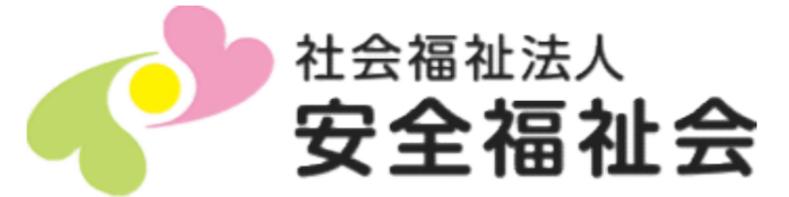
	22	23	24【誕生会】	25	26	27	28
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 山菜煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ツナスクランブルエッグ 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎの卵炒め 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 セロリソテー 牛乳 青かつぱ
昼食	チャーハン 中華風スープ 青梗菜の中華和え 蒸し餃子 杏仁豆腐	ご飯 ミートローフ 大根サラダ もやしと桜エビのソテー ブルーベリーヨーグルト	海鮮ちらし寿司 吸い物 春菊と白菜のお浸し 炊き合わせ 柿	ゆずいなり 鶏南蛮そば キャベツのゴマ和え キウイ	ご飯 メルルーサのタルタルソースかけ かぶの和風サラダ ひじきの炒り煮 西洋なし缶	ご飯 かに玉 絹さやの生姜和え 長いも煮 黄桃缶	ご飯 大豆とベーコンのコロッケ レタスのマリネ あげ天煮 りんご
3時	白玉ぜんざい	エクレア	ドームケーキ	おはぎ	お好み焼き		パンナコッタ
夕食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋のピーナッツ和え きのこのしぐれ煮 オレンジ	ご飯 ホキの竜田揚げ レタスのレモン和え がんもの含め煮 りんご	ご飯 牛肉と野菜のプルコギ風 カリフラワーのドレッシング和え ナスソテー みかん缶	ご飯 エビ団子と野菜の煮つけ トマトのポン酢和え かぼちゃのチーズ焼き パイン缶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め いんげんの辛子和え さつま芋煮 オレンジ	ご飯 鮭のクリーム煮 人参ナムル ピーマンと竹輪炒め バナナ	ご飯 蒸し鶏 もやしのきのこ和え 小松菜の塩炒め パイン缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和4年11月 献立表



	29	30					
	火	水					
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ビーフン炒め 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸のしぐれ煮 牛乳 たいみそ					
昼食	ご飯 赤魚の粕漬焼き アスパラのゆかり和え 五目金平 みかん缶	パン ミートソーススパゲティ 野菜スープ グリーンサラダ ぶどうゼリー					
3時	クレープ	やわらかおかき					
夕食	秋野菜カレー 豆腐サラダ デザートムース(バナナ) 福神漬け	ご飯 ぶり大根 ほうれん草の海苔酢和え はんぺん煮 キウイ					



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。