11月 献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
昼食	けんちんうどん なすとツナの炒め物 ポテトサラダ 人形焼き	シーフードカレー 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 サバの煮付け さつま揚げの炒め物 生野菜サラダ	【ﾃﾞｲｾﾚｸﾄ】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ブラウンシチュー ほうれん草と きのこのソテー カステラ	ふりかけごはん 味噌汁 カレイのみりん焼き 刻み昆布の煮物 キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌だれ焼き 和風ビーフン炒め 牛乳みかん寒天
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
昼食	たぬきごはん 味噌汁 カレイの幽庵焼き ひじきの炒め物 バナナ	豚丼 味噌汁 白菜の浅漬け もみじ饅頭	ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ 竹輪と大根のそぼろ煮 フルーツみつ豆	【ライブクック】 そば	ビビンバ丼 中華スープ さつまいも金平 生野菜サラダ	栄養科 ★イチオシメニュー★ タコライス わかめスープ 人参しりしり マンゴー
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
昼食	ごはん 味噌汁 桜海老入り卵焼き れんこんの煮物 豆腐の生野菜サラダ	きつねごはん すまし汁 サワラの味噌焼き ほうれん草のお浸し プリン	ツナの和風 スープスパゲティ じゃが芋の千切り炒め マカロニサラダ オレンジ	【ﾃﾞｲｾﾚｸﾄ】 A.パン/B.ごはん ミルクスープ 肉団子のトマト煮 キャベツサラダ バームクーヘン	カレーライス コンソメスープ スパゲティーソテー ヨーグルトの イチゴソースがけ	ごはん 味噌汁 タラの生姜焼き 竹輪と小松菜の わさびマヨネーズ和え あずきミルク寒天
日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
昼食	親子丼 味噌汁 ブロッコリーの香り炒め ぶどうムース	赤飯 味噌汁 あおさ入り卵焼き かぼちゃのごま和え 誕生日ケーキ	麦飯 味噌汁 カレイのみりん焼き ビーフンソテー とろろ	【ﾃﾞｲｾﾚｸﾄ】 A.パン/B.ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 白菜とベーコンの コンソメ煮 りんご	鶏照り丼 味噌汁 里芋とツナの炒め物 水ようかん	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 大根とイカの煮付け 料理クラブデザート
日付	11月30日	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。				
昼食	グリンピースごはん すまし汁 タラの和風マヨ焼き いんげんの味噌炒め シュークリーム	11月に入り、朝晩の冷え込みが強く感じられる季節になりましたね。 秋から冬にかけて、さつま芋やきのこ、白菜や大根などのおいしい食材が旬を迎えます。 これから寒い冬がやってきますが、旬の食材を使ったおいしい料理を食べて心も体も元気に過ごしていきましょう！				

