

11月

献立表

	月	火	水	木	金	土
日付	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 冬が近づき少しづつ肌寒くなってきましたね。 この時期は気温の変化が大きく体調を崩しやすいですが、 防寒対策をしっかりと行い、体調を整えて 元気に11月を乗り切りましょう！ 11月のイベント食は 埼玉県の郷土料理やライブクックで天ぷら をご用意しています。お楽しみに！					11月1日
昼食						ごはん 味噌汁 鶏肉の七味焼き ひじきの煮物 キャベツと ツナの和え物
3時 おやつ						マロンババロア 紅茶
日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼き マカロニソテー ブロッコリーのサラダ	ビビンバ丼 中華スープ れんこんと 竹輪の炒め物 青かっぱ	ゆかりごはん 味噌汁 カレイの にんにく醤油焼き ひじきと大豆の煮物 みかん缶	<u>【デ・他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ほうれん草のソテー キャベツのサラダ	カレーライス コンソメスープ ビーフソテー ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの 炒め物 ツナマヨ和え
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	紅茶ケーキ 麦茶	エクレア 紅茶	黒糖ケーキ 麦茶	チョコレートババロア 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き なるとの煮物 ゆかり和え	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル 餃子	いりこ菜飯 すまし汁 ホキの ごま味噌焼き なすの炒め物 パイン缶	<u>【デ・他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ ハンバーグのトマト煮 スパゲッティサラダ みかん缶	二色丼 すまし汁 いんげんの 味噌炒め 三色豆	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と ささみの和え物
3時 おやつ	お饅頭 ほうじ茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	メープルケーキ 麦茶	いちごゼリー 紅茶	シュークリーム 紅茶	<u>【七五三おやつ】</u> 玄米茶
日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
昼食	シーフードカレー コンソメスープ マカロニソテー ぶどうムース	麦飯 味噌汁 蒸したらの 香味ソースがけ ビーフンの炒め物 とろろ	鶏肉の照り煮丼 すまし汁 じゃがいもの バター醤油炒め うずら豆の煮物	<u>【デ・他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ チキンシチュー ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ	桜海老ごはん 味噌汁 サバの蒲焼き 大豆煮 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根といかの煮付け もやしとかにかまの マヨネーズ和え
3時 おやつ	せんべい ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	ピーチゼリー ほうじ茶	<u>スイーツバイキング</u> 紅茶	紅茶ケーキ 麦茶
日付	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
昼食	ごはん 味噌汁 親子とし さつま芋の甘煮 赤かっぱ	<u>【お弁当昼食】</u> 中華弁当	<u>【ライブクック】</u> 天ぷら	<u>【デ・他外】</u> A.パン/B.ごはん コーンポタージュ ミートコロッケ マカロニサラダ パイン缶	カレーライス コンソメスープ 竹輪ともやしの マヨネーズ和え 黄桃缶	<u>【埼玉県郷土料理】</u> ごはん すまし汁 豚肉の炒め物 みそポテト ねぎぬた
3時 おやつ	オレンジゼリー ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶	カステラ 紅茶	チョコロールケーキ 紅茶	メープルケーキ 麦茶	デイ料理クラブ 玄米茶