

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	 <h1>11月の献立 霜月</h1> <h2>大今里ケアホーム 入所 月間献立表</h2> <h3>令和5年11月1日～11月30日</h3> 			チョコカスター マロンサラダ 牛乳	レーズンドッグ じゃが芋と鶏肉の煮物 牛乳	黒糖ロール 大根の和え物 牛乳	カスタードクリームパン ポテトサラダ 牛乳
昼食				郷土料理 ～奈良県～ 米飯 奈良のっぺ風 もみうり風 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ 	米飯 妙の味噌マヨ焼き しろ菜の含め煮 バナナ 清汁 ふりかけ	米飯 八宝菜 焼き餃子 パイナップル 中華スープ ふりかけ 	米飯 カワラの醤油バター焼き 小松菜の和え物 マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ
夕食				米飯 シルバーの梅肉ソース 茄子のそぼろあんかけ 清汁 漬物	米飯 牛肉の柳川風煮 菜の花の柚子醤油和え 味噌汁 漬物	米飯 ぶりの照り煮 炊き合わせ 味噌汁 漬物	米飯 鶏肉のオイスター炒め ブロッコリーのごまサラダ 清汁 漬物
3時				今川焼き (カスタード) 紅茶	レモンケーキ コーヒー	チョコマフィン 紅茶	おしるこ風デザート お茶
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	クリームエスカルゴ しろ菜の卵とじ 牛乳 米飯 揚げ魚のホワイトソースかけ インゲンのくるみ和え オレンジ 清汁 ふりかけ	ミニ山シュガー ブロッコリーのサラダ 牛乳 米飯 エビカツ(トマトソース) スパゲティサラダ パイナップル 味噌汁 ふりかけ	レーズンドッグ チンゲン菜のソテー 牛乳 牛玉井 春菊の和え物 キウイ 味噌汁	ストロベリーツイスト じゃが芋と竹輪の煮物 牛乳 米飯 アジのカレームニエル カリフラワーのサラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	黒糖ロール 大根のドレッシング和え 牛乳 米飯 エビグラタン アスパラソテー マンゴー缶 コンソメスープ ふりかけ	レーズンドッグ スタッフエントのソテー 牛乳 米飯 白身魚の竜田揚げ 里芋のそぼろあんかけ バナナ 清汁 ふりかけ	シュガーバターコップ カリフラワーのスープ煮 牛乳 青菜ご飯 たぬきそば ほうれん草のごま和え パイナップル
昼食	米飯 揚げ魚のホワイトソースかけ インゲンのくるみ オレンジ 清汁 ふりかけ	米飯 エビカツ(トマトソース) スパゲティサラダ パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 春菊の和え物 キウイ 味噌汁	米飯 アジのカレームニエル カリフラワーのサラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 エビグラタン アスパラソテー マンゴー缶 コンソメスープ ふりかけ	米飯 白身魚の竜田揚げ 里芋のそぼろあんかけ バナナ 清汁 ふりかけ	青菜ご飯 たぬきそば ほうれん草のごま和え パイナップル
夕食	米飯 豚肉の山椒焼き スタッフエントの胡麻ドレッシング和え 味噌汁 漬物	米飯 カワラの七味焼き 白菜の煮浸し 清汁 漬物	米飯 シルバーの蒲焼き風 切干大根のサラダ 清汁 漬物	米飯 豆腐ハンバーグ しろ菜の煮浸し 清汁 漬物	米飯 ぶりの煮つけ 白菜とかま和え 清汁 漬物	米飯 厚揚げの辛味噌炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物	米飯 かぶの生姜煮 インゲンの梅和え 味噌汁 漬物
3時	ぶどうゼリー 紅茶	ふかし芋 お茶 	カスタードケーキ 紅茶	ムースエクレア コーヒー	バームクーヘン 紅茶	鯛まんじゅう お茶	いちごマフィン コーヒー
朝食	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ミニ山シュガー チンゲン菜の卵とじ煮 牛乳 米飯 シルバーの中華あん 金平れんこん 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	チョコカスター カリフラワーの和風ドレッシング和え 牛乳 米飯 ビーフシチュー 豆腐サラダ オレンジ ふりかけ	カスタードクリームパン さつま芋サラダ 牛乳 米飯 鶏肉の卵とじ しろ菜の柚子風味和え パイナップル 味噌汁 ふりかけ	シュガーバターコップ 菜の花の和え物 牛乳 米飯 味噌ラーメン ツナサラダ キウイ ふりかけ	抹茶リング しろ菜の和え物 牛乳 米飯 マトウダイのアクアパッツァ風 大根サラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	シュガーバターコップ アスパラのサラダ 牛乳 米飯 きぬがさ丼風 冬瓜のあんかけ 黄桃缶 味噌汁	シュガーバターコップ アスパラのサラダ 牛乳 米飯 あじフライ 胡瓜の梅風味和え バナナ 味噌汁 ふりかけ
昼食	米飯 シルバーの中華あん 金平れんこん 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーフシチュー 豆腐サラダ オレンジ ふりかけ	米飯 鶏肉の卵とじ しろ菜の柚子風味和え パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 味噌ラーメン ツナサラダ キウイ ふりかけ	米飯 マトウダイのアクアパッツァ風 大根サラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 きぬがさ丼風 冬瓜のあんかけ 黄桃缶 味噌汁	米飯 あじフライ 胡瓜の梅風味和え バナナ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏のはちみつ味噌風味焼き キャベツサラダ パンプキンスープ 漬物	米飯 蒸し枝の野菜のせ もやしの胡麻和え 清汁 漬物	米飯 タラの香味蒸し チンゲン菜の炒め物 清汁 漬物	米飯 カワラの焼き浸し 茄子含め煮 味噌汁 漬物	米飯 鶏肉とピーマンの中華炒め カリフラワーの中華風サラダ 清汁 漬物	米飯 白身魚のごまだれ焼き 菜の花のからし和え 清汁 漬物	米飯 豚のケチャップ炒め ジャーマンポテト コンソメスープ 漬物
3時	カスタードブチケーキ 紅茶	ぶどうムース コーヒー	ショコラブチケーキ 紅茶	紅茶ケーキ コーヒー	もみじまんじゅう お茶	オレンジゼリー コーヒー	ソフトクリーム (バナナ) 紅茶
朝食	19	20	21	22	23	24	25
朝食	黒糖ロール ポテトサラダ 牛乳 米飯 鶏の南蛮漬け さつま芋のレモン煮 パイナップル 味噌汁 ふりかけ	パターシュガーコップ ほうれん草の和え物 牛乳 米飯 ばら寿司 小松菜の煮浸し マンゴー缶 赤だし 	ストロベリーツイスト カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 米飯 アジの葱ソース 白菜の和え物 オレンジ 味噌汁 ふりかけ	抹茶リング チンゲン菜の旨煮 牛乳 米飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬・らっきょ 	チョコカスター しろ菜の和え物 牛乳 米飯 豚肉と秋野菜の利休焼き 柿と大根のなます キウイ 清汁 ふりかけ	パターシュガーコップ 春菊の煮浸し 牛乳 米飯 アジの幽庵焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 清汁 ふりかけ	カスタードクリームパン 大根サラダ 牛乳 米飯 シルバーのポテト焼き カリフラワーのドレッシング和え 黄桃缶 ミネストローネ ふりかけ
昼食	米飯 鶏の南蛮漬け さつま芋のレモン煮 パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 ばら寿司 小松菜の煮浸し マンゴー缶 赤だし	米飯 アジの葱ソース 白菜の和え物 オレンジ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬・らっきょ	米飯 豚肉と秋野菜の利休焼き 柿と大根のなます キウイ 清汁 ふりかけ	米飯 アジの幽庵焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 清汁 ふりかけ	米飯 シルバーのポテト焼き カリフラワーのドレッシング和え 黄桃缶 ミネストローネ ふりかけ
夕食	米飯 シルバーの梅麴焼き がんもの煮物 清汁 漬物	米飯 豚じゃが 大根の甘酢和え 清汁 漬物	米飯 肉団子の黒酢あん かぼちゃのソテー 清汁 漬物	米飯 ホキのコーンマヨ焼き ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 漬物	米飯 蒸したらのとろろかけ 炒り豆腐 味噌汁 漬物	米飯 かに玉風 小松菜の和え物 中華スープ 漬物	米飯 鶏肉のきのこあんかけ ビーフン炒め 清汁 漬物
3時	田舎まんじゅう お茶	焼きドーナツ (いちご) コーヒー	たい焼き (クリーム) 紅茶	パナナムース 紅茶	牛乳ケーキ コーヒー	よもぎまんじゅう お茶	焼きドーナツ (チョコ) 紅茶
朝食	26	27	28	29	30	今月はこちらをイメージした料理が登場します。	
朝食	クリームエスカルゴ スタッフエントのドレッシング和え 牛乳 赤飯 ～お誕生日会～ 	黒糖みるく スパゲティサラダ 牛乳 米飯 サワラの西京焼き 小松菜の柚子和え パイナップル 清汁 ふりかけ	シュガーバターコップ ブロッコリーの和え物 牛乳 米飯 鶏肉の味噌マヨ焼 豆腐サラダ マンゴー缶 清汁 ふりかけ	ミルクツイスト インゲンのごま和え 牛乳 米飯 牛肉と野菜のしぐれ煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ 味噌汁 ふりかけ	いちごジャムパン ポテトサラダ 牛乳 ゆかりごはん 五目うどん カリフラワーのサラダ パイナップル	11/1 郷土料理 ～奈良県～ ・奈良のっぺ→根菜類の具だくさん煮もの。里芋が煮ずれて、自然にとろみがつくのが特徴。 ・もみうり→小口切りにしたきゅうりを塩で柔らかくなるまで煮、炙った薄あげ等とあえた酢の物。 奈良県の郷土料理を大今里風にアレンジして、提供します。	
昼食	米飯 サワラの西京焼き 小松菜の柚子和え パイナップル 清汁 ふりかけ	米飯 サワラの西京焼き 小松菜の柚子和え パイナップル 清汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼 豆腐サラダ マンゴー缶 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉と野菜のしぐれ煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりごはん 五目うどん カリフラワーのサラダ パイナップル	※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。	
夕食	米飯 サバの味噌煮 菜の花と錦糸の和え物 清汁 漬物	米飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 南瓜いとこ煮 味噌汁 漬物	米飯 ホキのピカタ チンゲン菜のソテー 味噌汁 漬物	米飯 お好み焼き しろ菜の煮浸し 清汁 漬物	米飯 ぶりの照り焼き 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。	
3時	お誕生日ケーキ コーヒー 	しっとりプチケーキ コーヒー	ぶどうゼリー 紅茶	カステラ コーヒー	チョコワッフル 紅茶		