11月 のこんだて

常食

大今里ケアホーム 月間献立表 入所
令和8年11月1日～11月30日

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 牛乳	ミルクツイスト 大根の和え物 牛乳	ミニ山シュガー じゃが芋の煮物 牛乳	ショコラロール ブロッコリーのサラダ 牛乳	レーズンドッグ 菜の花の和え物 牛乳	ストロベリーツイスト ほうれん草のソテー 牛乳	はちみつプンプン 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 下に料理の詳細あります。	米飯 タラの味噌マヨ焼き しろ菜の含め煮 パイン 清汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 青梗菜の中華和え マンゴー缶 中華スープ ふりかけ	米飯 揚げ魚のおろしﾎﾟﾝ酢かけ インゲンのくるみ和え オレンジ 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉の山椒焼き しろ菜のゆず醤油和え 白桃缶 清汁 ふりかけ	米飯 味噌ラーメン キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え パイン缶 ふりかけ	米飯 タラの醤油バター焼き 切干大根煮 黄桃缶 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 ホキの梅肉ソース 南瓜の煮物 清汁 漬物	米飯 牛肉の柳川風煮 菜の花の明太ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁 漬物	米飯 さわらの照り煮 茄子のそぼろ煮 清汁 漬物	米飯 鶏肉のオイスター炒め 白菜サラダ 味噌汁 漬物	米飯 ぶりの煮つけ 里芋の煮物 味噌汁 漬物	米飯 シルﾊﾞｰの蒲焼き風 白菜とカニかま和え 清汁 漬物	米飯 鶏のはちみつレモン風味焼き アスパラサラダ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ 漬物
3時	焼きドーナツ（いちご） 紅茶	レモンケーキ コーヒー	鯛まんじゅう お茶	ぶどうムース 紅茶	チョコワッフル コーヒー	ふかし芋 お茶	カスタードﾌﾟﾁケーキ 紅茶
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	クリームエスカルゴ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞのソテー 牛乳	黒糖ロール 大根のゆず醤油サラダ 牛乳	抹茶ツイスト スパゲティサラダ 牛乳	カスタードクリームパン じゃが芋のスープ煮 牛乳	チョコカスター 白菜の和え物 牛乳	黒糖ツイスト マカロニサラダ 牛乳	シュガーバターコッペ ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 牛乳
昼食	牛丼 春菊の和え物 キウイ 味噌汁	米飯 メンチカツ 春雨サラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉とﾋﾟｰﾏﾝのオイスター炒め 青梗菜の中華風ｻﾗﾀﾞ 白桃缶 中華スープ ふりかけ	米飯 アジのカレームニエル カリフラワーのサラダ バナナ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーフシチュー ほうれん草のピーナツ和え みかん缶 ふりかけ	米飯 鶏肉の卵とじ しろ菜の青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト パイン コーンスープ ふりかけ
夕食	米飯 白身魚の中華あん 金平れんこん 清汁 漬物	米飯 サバの生姜煮 インゲンの胡麻和え 清汁 漬物	米飯 サワラの七味焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	米飯 厚揚げの辛味噌炒め かぼちゃサラダ 清汁 漬物	米飯 ホキの煮つけ 胡瓜の梅風味和え 味噌汁 漬物	米飯 タラの香味蒸し ブロッコリーの中華炒め 中華スープ 漬物	米飯 サワラの焼き浸し 茄子の田楽 味噌汁 漬物
3時	薄皮饅頭 お茶	ムースエクレア コーヒー	いちごマフィン 紅茶	焼きドーナツ（豆乳） コーヒー	カスタードケーキ 紅茶	ｼｮｺﾗﾌﾟﾁケーキ コーヒー	バナナムース 紅茶
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ショコラロール ほうれん草のごま醤油和え 牛乳	はちみつぶんぶん しろ菜の和え物 牛乳	ミニ山シュガー 大根サラダ 牛乳	ミルクツイスト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨネーズ和え 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ 牛乳	カスタードクリームパン カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	ストロベリーツイスト ほうれん草の和え物 牛乳
昼食	米飯 エビグラタン アスパラサラダ 白桃缶 コンソメスープ ふりかけ	米飯 ｱｼﾞの幽庵焼き 厚揚げの煮物 マンゴー缶 清汁 ふりかけ	米飯 焼きそば ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ キウイ 味噌汁 ふりかけ	豚ひき肉のルーロ飯風 ほうれん草のナムル みかん缶 中華スープ	ちらし寿司 小松菜の煮浸し 黄桃缶 赤だし	米飯 サワラの竜田揚げ 菜の花のツナ和え オレンジ 清汁 ふりかけ	米飯 ホキのコーンマヨ焼き さつま芋のレモン煮 白桃缶 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 蒸しホキの野菜のせ もやしの胡麻和え 清汁 漬物	米飯 豆腐ハンバーグ オクラの湯葉和え 味噌汁 漬物	米飯 タラの梅麹焼き 白菜の和え物 清汁 漬物	米飯 白身魚のごまだれ焼き 冬瓜のえびそぼろ煮 清汁 漬物	米飯 鶏の南蛮漬け 春雨のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁 漬物	米飯 豚じゃが きんぴらごぼう 清汁 漬物	米飯 肉団子の黒酢あん アスパラのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 中華スープ 漬物
3時	カスタードワッフル コーヒー	焼きﾄﾞｰﾅｯﾂ（チョコ） コーヒー	黒糖ケーキ 紅茶	もみじまんじゅう お茶	あんころ餅風デザート 紅茶	マフィン コーヒー	牛乳ケーキ 紅茶
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	シュガーバターコッペ しろ菜の和え物 牛乳	クリームエスカルゴ スパゲティサラダ 牛乳	黒糖ロール ｱｽﾊﾟﾗのマヨネーズ和え 牛乳	ミニ山シュガー 春菊の煮浸し 牛乳	チョコカスター ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 牛乳	抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳	はちみつプンプン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 牛乳
昼食	赤飯 エビカツ 大根サラダ パイン 清汁	チキンカレー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ヨーグルト 福神漬 らっきょ カレーの日	米飯 牛肉の利休炒め いんげんのくるみ和え マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキのポテト焼き コールスローサラダ 白桃缶 コーンスープ ふりかけ	米飯 白身魚フライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 南瓜いとこ煮 パイン缶 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉と厚揚げの煮物 小松菜の和え物 みかん缶 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 アジの葱ソース がんもの煮物 味噌汁 漬物	米飯 ホキのピカタ 青梗菜のソテー 清汁 漬物	米飯 サワラの西京焼き ほうれん草の柚子和え 清汁 漬物	米飯 鶏肉の野菜あんかけ きゅうりの甘酢和え 清汁 漬物	米飯 かに玉風 ビーフン炒め 中華スープ 漬物	米飯 蒸しタラのとろろかけ 炒り豆腐 味噌汁 漬物	米飯 ぶりの照り焼き 白菜の酢の物 清汁 漬物
3時	ピーチムース 紅茶	バームクーヘン コーヒー	プリン・コーヒー ｹｰｷﾊﾞｲｷﾝｸﾞ・ｺｰﾋｰ（Bﾁｰﾑ）	しっとりプチケーキ 紅茶	今川焼き（小倉）・お茶 ｹｰｷﾊﾞｲｷﾝｸﾞ・ｺｰﾋｰ（Aﾁｰﾑ）	ソフトクレープ（バナナ） 紅茶	カステラ コーヒー
	29	30					
朝食	カスタードクリームパン ポテトサラダ 牛乳	レーズンドッグ ｲﾝｹﾞﾝのごま和え 牛乳					
昼食	ゆかりごはん 五目うどん カリフラワーのサラダ 黄桃缶	米飯 鶏肉のマヨ焼 春雨のごま醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え キウイ コンソメスープ ふりかけ					
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 お好み焼き しろ菜の煮浸し 味噌汁 漬物					
3時	ﾒｲﾌﾟﾙﾌﾟﾁケーキ コーヒー	いちごムース 紅茶					

＜奈良のっぺ＞のっぺは、里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮ものです「奈良のっぺは、昆布や干ししいたけのもどし汁をだし汁として使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴です。
＜もみうり＞
もみうりとは、きゅうりの酢の物のことで、やわらかくなるまで、きゅうりを塩でよくもむことから、「もみうり」と呼ばれたと言われる。
※今回はこれらをアレンジして提供いたします！



※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。