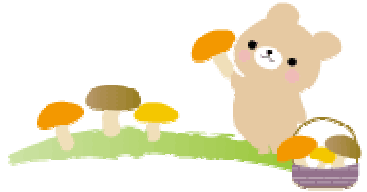
献立表



	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)
朝	米飯 味噌汁(白菜・ブナピー) 卯の花の炒り煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 里芋の含め煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(南瓜・シメジ) ぜんまい煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 五目金平 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 鶏肉のすき煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・シメジ) 肉じゃが 牛乳 のり佃煮	米飯 味噌汁(南瓜・葉大根) がんもの含め煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 三色そぼろ 冬瓜の煮物 イチゴムース	米飯【ちゃんぽん麺の日】 ちゃんぽん 蟹焼売 手作り杏仁豆腐	米飯【かき揚げの日】 清汁(切麸・ワカメ) 秋野菜のかき揚げ 厚焼き玉子 手作り南瓜ババロア	米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉の蜂蜜レモン焼き 五目豆 ピーチムース	米飯 味噌汁(厚揚げ・ネギ) ポークチャップ ナスの煮物 手作り白ごま豆腐	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 水餃子 パイン缶	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 大分風とり天 ひじきと大豆の煮物 手作りオレンジゼリー
夕	米飯 清汁(厚揚げ・貝割れ) 魚の金山寺味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 ピーナッツ和え	米飯 味噌汁(玉麩・ネギ) 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の煮物 オクラの和風マヨ和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鶏肉の治部煮 厚揚げのオイスター炒め 白菜の甘酢生姜和え	米飯 味噌汁(里芋・ネギ) 魚の利休焼き 角麩の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え	米飯 味噌汁(モヤシ・椎茸) お麩入り卵とじ じゃが芋のたらこ炒め 大根の和え物	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 鶏肉の梅照り焼き 大根の煮物 インゲンのマヨ和え	米飯 清汁(厚揚げ・ワカメ) 鰆の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜のお浸し
おやつ	まがりせんべい	蒸し饅頭	カントリーマアム	どら焼き	ソフール	ココアワッフル	吹雪饅頭

11/7は立冬です。立冬は、二十四節季の一つで、暦の上では冬の始まりを意味し、寒さが本格化する時期です。
立冬のころに旬を迎える食材として、梨・リンゴ・ゆず・銀杏・大根・白菜・かぼちゃなどがあげられます。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります