



いぼりの里 11月予定献立表



1 金	ご飯・鶏のさっぱり煮・切干大根煮・あっさり漬け 味噌汁	16 土	ご飯・麻婆豆腐・春雨サラダ・シューマイ 中華風スープ
2 土	ご飯・肉団子のおんかけ・ナムル フルーツヨーグルト・とろろ昆布汁	17 日	お休み 
3 日	お休み・文化の日 	18 月	～季節の献立～ 松茸ごはん・寿き煮・磯辺揚げ・デザート かき玉汁
4 月	お休み 	19 火	カレーきしめん・トマトサラダ・揚げ物 ヨーグルト
5 火	ご飯・ムニエル・コーンサラダ・バター焼き スープ	20 水	ご飯・関東煮・生姜和え・パン粉炒め 味噌汁
6 水	長崎ちゃんぽん・グリーンサラダ オープン焼き・ヨーグルト 	21 木	チキンライス・和風サラダ・揚げ物・ゼリー クラムチャウダー
7 木	ご飯・鶏のやわらか煮・なます・ソテー 清汁	22 金	食パン（ジャム）・ポタージュ煮・果物 シーフードサラダ・野菜ジュース・スープ
8 金	～お楽しみ献立～ 牛丼・大根サラダ・揚げ物・味噌汁・ゼリー	23 土	お休み・勤労感謝の日 
9 土	お休み 	24 日	お休み 
10 日	お休み 	25 月	ハヤシライス・葉果サラダ・フルーツポンチ 牛乳・スープ
11 月	ご飯・南蛮漬け・ハムサラダ・スープ煮・味噌汁	26 火	焼きそば・キャベツサラダ・オープン焼き プリン・スープ
12 火	ご飯・ホイコーロー・拌三絲・杏仁豆腐 中華風スープ	27 水	ご飯・中華風煮魚・春雨ソテー・酢の物 味噌汁
13 水	ご飯・鶏の味噌焼き・里芋煮・酢醤油和え 清汁	28 木	食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ジュース スパゲティサラダ・デザート・ミネストローネ
14 木	食パン（ジャム）・野菜のトマト煮・きのこサラダ フルーツ寒天・牛乳・コーンポタージュ	29 金	ご飯・生揚げの卵とじ・ゴママヨネーズ和え 揚げ物・味噌汁
15 金	ケチャップスパゲティ・サラダ・甘酢揚げ ヨーグルト・スープ	30 土	お休み 
<p>秋の味覚を楽しみましょう！ 秋に旬を迎える食べ物といえば、さつまいも・南瓜・きのこ・秋鮭・りんごなど 美味しい食材がたくさんあります。旬を迎えた秋の味覚には、身体に とって大切な栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事に 取り入れて、寒さに負けない丈夫な身体を目指しましょう！！</p>  			