いぼりの里　11月予定献立表

1 日	お休み	16 月	ごはん・麻婆豆腐・春雨サラダ・シューマイ わかめスープ
2 月	味噌きしめん・茄子の中華風・エビカツ・プリン	17 火	食パン（ジャム）・フライ・豆サラダ プリン・牛乳・スープ
3 火	お休み	18 水	五目うどん・トマトサラダ・旬菜焼・ゼリー
4 水	食パン（ジャム）・野菜のトマトシチュー・牛乳 フルーツ寒天・きのこサラダ	19 木	松茸風ごはん・魚の竜田揚・ポン酢あえ デザート・清汁
5 木	玉子とじうどん・みぞれあえ・鶏チリ・ゼリー	20 金	ロールパン・南瓜ミルクシチュー・シーフードサラダ フライ・果物・牛乳
6 金	ごはん・鶏の唐揚・なます・ソテー・味噌汁	21 土	味噌ラーメン・茄子の中華風・杏仁豆腐。蒸餃子
7 土	食パン（ジャム）・ローストポーク・コーンサラダ ムース・豆乳・クラムチャウダー	22 日	お休み
8 日	お休み	23 月	お休み
9 月	食パン（ジャム）・魚のケチャップソース・果物 グリーンサラダ・牛乳・スープ	24 火	カレーライス・葉果サラダ・フルーツポンチ エビフリッター
10 火	きつねうどん・おひたし・ゴマ焼き・ゼリー	25 水	★　お楽しみ献立　★ 栗ごはん・魚のおきな煮・炊き合わせ・もずく酢 デザート・豚汁
11 水	ごはん・鶏のみそ焼・里芋煮・酢しょうゆ和え かき玉汁	26 木	焼そば・キャベツサラダ・いんげんの肉巻き プリン・味噌汁
12 木	食パン（ジャム）・チキンハンバーグ・プリン ミネストローネ・高野サラダ・ジュース	27 金	ごはん・中華風煮魚・春雨ソテー・酢の物 味噌汁
13 金	カレーきしめん・大豆サラダ・コロッケ・ヨーグルト	28 土	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・りんごのコンポート・スープ
14 土	お休み	29 日	お休み
15 日	お休み	30 月	食パン（ジャム）・オムレツのデミソース 長芋サラダ・コーヒーゼリー・牛乳・スープ

★　秋の味覚を楽しみましょう　！　！　★

11月は秋から冬への端境期「きのこ・根菜・青魚・果物」類の美味しい季節
甘味・脂味が増して栄養価も高くなります。
野菜類～大根・白菜・ホーレン草・春菊・小松菜
根菜類～里芋・長芋・蓮根
青魚類～サンマ・サケ・ブリ・タラ
果物類～みかん・柚子・りんご・柿
身体を温める鍋物・煮物（秋・冬）両方の味覚を楽しみましょう。