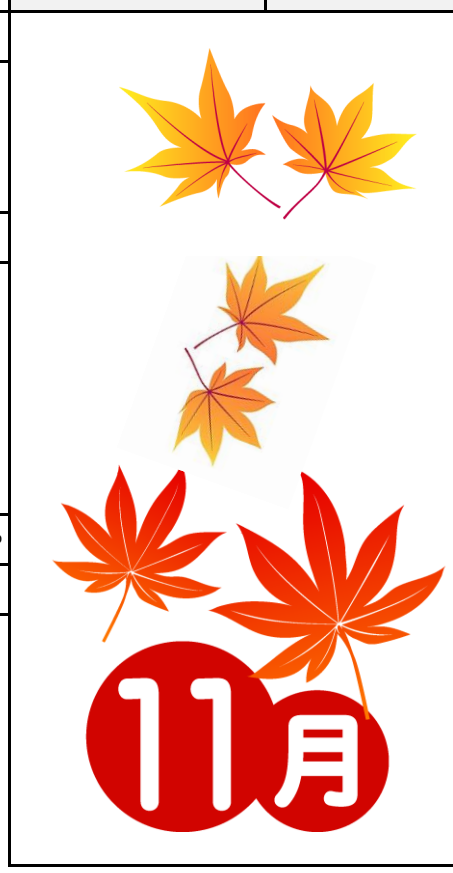
令和5年11月前半　献立表

社会福祉法人　真寿会



	11月1日（水）	11月2日（木）	11月3日（金）	11月4日（土）	11月5日（日）
朝	クリームパン ベーコンと野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（りんご）	卵雑炊 ツナと野菜の旨煮 フルーツ缶（ミックス）	中華雑炊 炒り豆腐 フルーツ缶（みかん）	あんぱん ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん 切干大根の炒り煮 味噌汁 ふりかけ（かつお）
昼	赤飯 さわらの生姜煮 れんこんきんぴら フルーツ（オレンジ） 味噌汁	ごはん チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ（パイン） コーンポタージュスープ	ごはん 銀だらの照り焼き 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ（りんご） 味噌汁	ごはん フライ二種盛り あじﾌﾗｲ＊ﾎﾀﾃ風ﾌﾗｲ いんげんの胡麻和え フルーツ缶（マンゴー） 味噌汁	ごはん 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ ジャーマンポテト フルーツ（オレンジ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
おやつ	ぶどうゼリー	さつま芋蒸しパン	黒糖饅頭	今川焼き	ドームケーキ
夕	ごはん プルコギ 焼きぎょうざ もやしのナムル フルーツ缶（マンゴー）	ごはん ほっけの塩焼き なすの肉味噌かけ 香の物（しば漬け） 豚汁	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ぜんまい煮 白菜の生姜酢和え 吉野汁	ごはん 牛肉としめじのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ（キウイ） 香の物（つぼ漬け）	ごはん さばの漬け焼き きんぴらごぼう きゅうりともやしの和風和え フルーツ缶（黄桃）

	11月6日（月）	11月7日（火）	11月8日（水）	11月9日（木）	11月10日（金）	11月11日（土）	11月12日（日）
朝	かに雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 小松菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ（しそ）	チョコパン 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（りんご）	鮭雑炊 炒り豆腐 フルーツ缶（マンゴー）	卵雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（白桃）	クリームパン ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙと野菜のﾄﾏﾄ煮込み 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん ツナと野菜の旨煮 吉野汁 ふりかけ（のりたま）
昼	ごはん トンテキ マカロニサラダ フルーツ缶（ミックス） 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の香味焼き ビーフン炒め 二色浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢だれかけ ﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 フルーツ缶（パイン） 味噌汁	きのこカレー コールスローサラダ フルーツカクテル 香の物（福神漬）	ごはん 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ ﾁﾝｹﾞﾝ菜と魚肉ｿｰｾｰｼﾞの炒め物 フルーツ缶（みかん） 味噌汁
おやつ	和のパンケーキ	どら焼き	ウィンナー蒸しパン	赤メロンゼリー	ペアクリームワッフル	ストロベリーカスタードタルト	さつま芋蒸しパン
夕	ごはん 鮭のねぎ塩焼き かぶとえびの煮物 フルーツ（パイン） 高菜漬け	ごはん ミートローフ ポトフ フルーツ（キウイ） ピクルス	ごはん 白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き 里芋の味噌煮 フルーツ（メロン） 香の物（桜だいこん）	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 茄子の揚げ浸し きゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん ほっけの漬け焼き しろなの信田煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風サラダ フルーツ（オレンジ）	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮っころがし 白菜の塩昆布和え フルーツ（キウイ）	ごはん あじのみりん焼き かぼちゃの煮物 畑菜の和え物 フルーツ（りんご）

	11月13日（月）	11月14日（火）	11月15日（水）
朝	芋粥 豚肉と野菜の炒め煮 フルーツ缶（白桃）	ごはん 里芋の揚げ出し すまし汁 ふりかけ（しそ）	あんぱん ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶（洋梨）
昼	海鮮ちゃんぽん 焼売 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 鶏肉のﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ缶（りんご） すまし汁
おやつ	カステラ	ドームケーキ	洋梨のタルト
夕	ごはん 牛肉の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ炒め かぶのくず煮 フルーツ（パイン） 人参サラダ	ごはん 鮭の幽庵焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶（ミックス） うずら豆	ごはん 赤魚のつけ焼き きんぴらごぼう フルーツ（オレンジ） 味噌汁

11月8日は「立冬」です。
暦のうえでは、11月8日からは冬になり、段々気温が低くなってゆきます。

寒くなり、空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザに注意が必要です。
風邪の予防のために、手洗いやう　　的です！
手洗いのタイミングは
＊外から家に帰ったとき
＊咳やくしゃみをしたとき
＊料理や食事の前

※献立は一部変更になる場合があります※