令和5年11月後半　献立表

社会福祉法人　真寿会

				11月16日（木）	11月17日（金）	11月18日（土）	11月19日（日）
朝				鶏雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶（マンゴー）	芋粥 炒り豆腐 フルーツ缶（黄桃）	チョコパン ベーコンと牛乳のソテー 牛乳 フルーツ缶（マンゴー）	ごはん がんもの含め煮 すまし汁 ふりかけ（のりたま）
昼				ごはん 牛すき煮 切干大根の炒り煮 キャベツのゆかり和え きのこ汁	ごはん 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 肉じゃが フルーツ（キウイ） 味噌汁	ごはん 松風焼き 春菊のお浸し フルーツ（りんご） お吸い物	ごはん マトウダイの照り焼き 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ（オレンジ） 味噌汁
おやつ				ウィンナー蒸しパン	どら焼き	カステラ	今川焼き
夕				ごはん さばのみそ焼き 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ（パイン） きゃらぶき	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え すまし汁	ごはん 黒ムツの香味焼き ひじきと蓮根の炒り煮 香の物（桜だいこん） 豚汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め かぶと絹揚げの煮込み ほうれん草ともやしのﾅﾑﾙ フルーツ缶（パイン）

	11月20日（月）	11月21日（火）	11月22日（水）	11月23日（木）	11月24日（金）	11月25日（土）	11月26日（日）
朝	中華雑炊 ﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 香の物（つぼ漬け）	ごはん 五目大豆煮 すまし汁 ふりかけ（かつお）	クリームパン ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙと野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（ミックス）	鮭雑炊 ツナと野菜の炒め物 フルーツ缶（洋梨）	かに雑炊 野菜とそぼろの炒め煮 金時豆	あんぱん ポトフ 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん 里芋の揚げ出し すまし汁 ふりかけ（たらこ）
昼	ごはん 鶏肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶（パイン） 福神漬け	ごはん 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぼちゃサラダ フルーツ（りんご） 中華スープ	ごはん 肉じゃが 卵豆腐 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	かき揚げそば かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶（ミックス）	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ（パイン） お吸い物	ごはん ポークソテー 白菜の磯和え フルーツ（キウイ） 味噌汁
おやつ	さつまいも蒸しパン	ドームケーキ	赤メロンゼリー	和のパンケーキ	吹雪饅頭	スイスロール	ソフトクレープ
夕	ごはん かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ（キウイ） 吉野汁	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん さわらの煮付け れんこんきんぴら 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ（オレンジ） 中華風沢庵	ごはん さばの塩麹焼き ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ缶（白桃）	ごはん スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 人参サラダ コンソメスープ	ごはん たらの粕漬焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ缶（マンゴー）

	11月27日（月）	11月28日（火）	11月29日（水）	11月30日（木）			
朝	芋粥 切干大根の炒り煮 フルーツ缶（パイン）	ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ（しそ）	チョコパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	鶏雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（マンゴー）			
昼	牛ひつまぶし風 厚揚げの揚げ出し風 ほうれん草の和え物 フルーツカクテル	寿司飯 お造り （まぐろ・ぶり） がんもの含め煮 二色和え 赤だし汁	ごはん マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌がけ フルーツ（パイン） お吸い物	ごはん 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ（キウイ） 中華スープ			
おやつ	バスクチーズケーキ	どらやき	ウィンナー蒸しパン	ドームケーキ			
夕	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ（オレンジ）	ごはん ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶（黄桃） コンソメスープ	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 香の物（しその実漬け） 味噌汁	ごはん 黄金かれいの焼き浸し ふろふき大根 きゅうりの生姜醤油和え 味噌汁			

11月28日は「マグロの解体ショー」の日

毎年恒例のマグロの解体ショーを実施します。
今年も大きなマグロをさばく予定です。
（昨年は、約160cm、60kgのマグロが届きました！）
調理の様子は各施設のテレビで中継や放送をします。
マグロのお造りほかにも、ブリのお造りを
提供予定です。

お楽しみに！

※献立は一部変更になる場合があります※