

朝		<p>11月になり、風邪が流行り出す時期になってきました。 風邪の予防には、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外出の時には、マスクの着用 ・外出の後には、うがい、手洗いをしっかりと ・部屋が乾燥していたら、加湿器などを使い、湿度を上げる ・しっかり、バランスの良い食事をする ・喉の粘膜をうるおすために、水分補給をする ・夜更かしせず、じゅうぶんな睡眠をとる ・適度な運動をする <p>上記が大切だといわれています。 もし、「風邪かな?」と思われたときは、無理をせず、安静に過ごしましょう!</p> 	11月16日(土)	11月17日(日)
			クリームパン ポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 味噌汁 ふりかけ(しそ)
昼			ごはん 牛すき煮 ほうれん草の煮浸し きゅうりのおろし酢和え きのこと汁	ごはん 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ) すまし汁
おやつ			黒糖饅頭	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(パイナップル) 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 フルーツ缶(黄桃)

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	鮭雑炊 千草焼き フルーツ缶(洋梨)	ごはん ピーマンのきんぴら すまし汁 ふりかけ(かつお)	あんぱん 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツカクテル	中華雑炊 ツナと野菜の炒め物 フルーツ缶(洋梨)	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(ミックス)	チョコパン 鶏肉と野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(白桃)	ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(さけ)
昼	ココイチ特製カレー コールスローサラダ フルーツ缶(りんご) 福神漬け 	ごはん マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁	炊き込みご飯 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 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 しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)
おやつ	ぶどうゼリー	ドームケーキ	スイスロール	さつま芋蒸しパン	和のパンケーキ	カステラ	吹雪饅頭
夕	ごはん さわらの香味焼き つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	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(パイナップル)	ごはん かわいいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ごはん ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス	ごはん メバルの煮付け れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え 豚汁	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(洋梨)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
朝	かに雑炊 さつま芋の黒ごま金平 フルーツ缶(白桃)	ごはん 厚揚げの味噌炒め すまし汁 ふりかけ(しそ)	クリームパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツカクテル	卵雑炊 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(洋梨)	あんぱん ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(りんご)	
昼	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸い物	ごはん 豚肉の香味ソースかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨) 味噌汁	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	そぼろ散らし寿司 切干大根の炒り煮 ほうれん草の和え物 赤だし汁	天ぷらうどん 筑前煮 菜の花の和え物 フルーツ缶(みかん)	ごはん 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ	
おやつ	ストロベリーカスタードタルト	どら焼き	ウインナー蒸しパン	鳴門金時ケーキ	カラメルプリン	今川焼き	
夕	ごはん スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 香の物(赤しその実漬け) 味噌汁	ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 鯖のごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	ごはん マトウダイの香味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸い物	ごはん 黄金かわいいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え	