

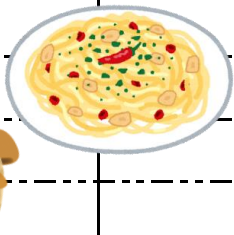
今週のメニュー

令和2年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/2	月	・クロックムッシュ ・さつまいものサラダ ・きのこのスープ ・フルーツ 	・サンマのしそ香味焼き ・大根と生麩の柚子味噌田楽 ・柿の白和え ・味噌汁 ・ごはん 	
11/3	火	・イカと里芋の煮物 ・春菊と油揚げのごま和え ・豆腐のすまし汁 ・大根の菜飯 	・鶏のから揚げ ・高野豆腐の和風あんかけ ・蓮根の山椒炒め ・味噌汁 ・ごはん	
11/4	水	・豚肉の醤油麹炒め ・かぼちゃの含め煮 ・ほうれん草の磯和え ・味噌汁 ・ごはん	・なすとベーコンのトマトパスタ ・はんぺんチーズフライ ・インゲンのアンチョビ炒め ・ポタージュスープ	
11/5	木	・鶏そぼろ丼 ・青のりだし巻き卵 ・白菜の浅漬け風サラダ ・わかめとねぎのスープ	・牛肉の生姜炒め ・がんもどきの炊き合わせ ・アスパラの旨煮 ・味噌汁 ・ごはん 	
11/6	金	・ハムとキャベツの玉子炒め ・じゃが芋のきんぴら ・かぶの甘酢和え ・味噌汁 ・ごはん	・タラの中華風ねぎソース ・豚肉と豆苗のオイスターソース炒め ・中華くらげの酢の物 ・ザーサイスープ ・ごはん	

今週のメニュー

令和2年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/9	月	・しらす納豆 ・ちくわの玉子とじ ・キャベツの生姜和え ・味噌汁 ・ごはん	・きのこのペペロンチーノ ・ささみのバジル焼き ・パプリカのマリネ ・コンソメスープ 	
11/10	火	・サバの塩焼き ・南瓜の甘辛焼き ・筑前煮 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏肉の柚子胡椒炒め ・里芋の揚げ出し ・蓮根の梅肉和え ・味噌汁 ・ごはん	
11/11	水	・鴨南蛮そば ・山芋のふくら焼き ・温泉卵の海老あんかけ ・漬物 	・和風おろしメンチカツ ・イカとセロリの炒め物 ・白菜のお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	
11/12	木	・ほうれん草とツナのグラタン ・スクランブルエッグ ・オニオンスープ ・ロールパン ・フルーツ	・麻婆豆腐 ・ニラ饅頭 ・もやしとザーサイの和え物 ・中華スープ ・ごはん 	
11/13	金	・豚肉の味噌漬け焼き ・茄子の揚げ浸し ・水菜と舞茸のサラダ ・お麩のすまし汁 ・ごはん	・サーモンのムニエル ・アスパラのパン粉焼き ・ポテトサラダ ・トマトスープ ・ガーリックライス	

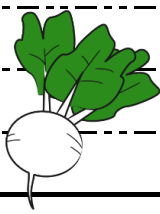
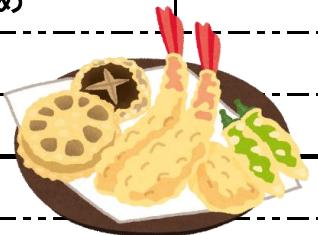
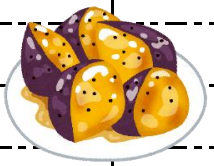
今週のメニュー

令和2年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/16	月	- 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め - 湯豆腐 - 青梗菜のしらす和え - 味噌汁 - ごはん	- たこ飯 - 春菊のかきあげ - きゅうりとカニカマの酢の物 - けんちん汁 - 黒ゴマプリン	
11/17	火	- かれいの煮付け - ひじきの炒り煮 - ごぼうサラダ - 味噌汁 - ごはん	- チキンカレー - ブロッコリーのソテー - かぶとハムのマリネ - コーンスープ	
11/18	水	- ツナと南瓜のチーズ焼き - グリーンサラダ - コンソメスープ - フランスパン - フルーツ	☆家常豆腐(ジャージャー豆腐) - 青梗菜の塩炒め - 棒棒鶏 - 春雨スープ - ごはん	
11/19	木	- 鶏塩うどん - トマトと玉子の炒め物 - さつまいもの甘煮 - 混ぜごはん	- サーモンフライ - ジャーマンポテト - にんじんのピーナッツ和え - ビーンズスープ - ごはん	
11/20	金	- 肉豆腐 - こんにゃくの七味炒め - 漬物 - 味噌汁 - ごはん	- ちゃんこ鍋 ☆里芋の味噌バター和え - もやしの塩昆布サラダ - ごはん	

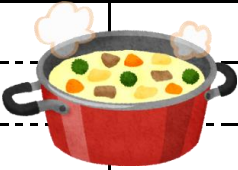
今週のメニュー

令和2年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/23	月	・ 鰯のみりん漬焼き ・ ニラ玉もやし炒め ・ 長芋の梅おかか和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ チキンのトマト煮 ・ 蟹クリームコロッケ ・ インゲンのごまマヨ和え ・ マセドアンスープ ・ コンソメライス	※マセドアンとは「賽の目切り」という意味です。賽の目切りの野菜が入ったスープをマセドアンスープと言います。
11/24	火	・ 肉そば ・ かぶのごま油炒め ・ 高菜おにぎり ・ フルーツ 	・ アジの中華甘酢あんかけ ・ 肉シューマイ ・ もやしのナムル ・ ワンタンスープ ・ ごはん	
11/25	水	・ オムきしゃべつ ・ 車麩の煮物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 豚肉の塩だれ焼き ・ つみれの炊き合わせ ・ ピーマンの甘辛炒め ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
11/26	木	・ 鶏肉と茄子の田舎煮 ・ ツナとじゃが芋の炒め物 ・ なめ茸おろし ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 海老天ぷら ・ 切干大根の炒め煮 ・ 小松菜の土佐和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	
11/27	金	・ のりマヨチーズトースト ・ ボイルウィンナー ・ ルッコラのサラダ ・ フルーツヨーグルト	・ 豚バラ大根 ・ 大学芋 ・ 白菜の柚子和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 11/12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/30	月	・ 玉子雑炊	・ 鶏肉の山椒焼き	
		・ 笹かまと小松菜のわさび和え	・ ごぼうのそぼろ炒め	
		・ 豚肉と高菜の炒め物	・ 長芋のポン酢和え	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
12/1	火	・ ハニートースト	・ 豚肉とセロリの四川風炒め	
		・ ハムのピカタ	・ 揚げ茄子の薬味かけ	
		・ グリーンサラダ	・ ホタテのガーリックソテー	
		・ ミネストローネ	・ 青菜のスープ	
		・ プリン	・ ごはん	
12/2	水	・ ぶっかけちくわ天うどん	・ チキンクリームシチュー	
		・ じゃが芋と人参の煮物	・ カキフライ	
		・ 漬物	・ コールスローサラダ	
		・ ヨーグルト	・ ごはん	
12/3	木	・ 豚肉と蓮根のピリ辛炒め	・ 牛すき焼き	
		・ 里芋ポテトサラダ	・ さつまいもの塩バター焼き	
		・ ほうれん草とじゃこのお浸し	・ にんじんしりしり	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/4	金	・ マグロの照り焼き	・ 味噌ラーメン	
		・ 厚揚げの煮物	・ 餃子	
		・ 長葱のぬた	・ 青菜ときくらげの玉子炒め	
		・ 味噌汁	・ 杏仁豆腐	
		・ ごはん		