



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
11月献立表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | カラスガレイの青じそ風味焼き 南瓜コロッケ 小松菜の卵とじ 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め ツナサラダ 味噌汁  | おでん風煮物 ミートローフ 茄子のそぼろ煮 じゃが芋の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 | カラスガレイの葱風味焼き カツ丼 さつま芋の甘露煮 厚揚げのきのこあんかけ 春菊の胡麻和え 味噌汁 | 秋刀魚の塩焼き 鶏の照り焼き 里芋の甘味噌かけ 小松菜の三色炒め キャベツと大根のゆかり和え 清汁  | 鮭のパン粉焼き 牛肉の柳川風 南瓜煮 麻婆春雨 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁 |
| | | 栗ぜんざい | カスタードワッフル | 抹茶ババロア | 栗蒸しようかん | チーズ蒸しケーキ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁 | 鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め りんごと柿のヨーグルト和え 卵スープ | かにクリームコロッケ 豚肉の味噌漬け焼き じゃが芋のカレー風味煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め ほうれん草と白菜の生姜和え 清汁 | 鮭のホイル蒸し 鶏肉葱味噌焼き 五目豆煮 もやしとにらの炒め物 タラモサラダ 清汁 | カラスガレイの照り焼き はんぺん肉詰め煮 切干大根煮 ひじきと豆腐の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 | 銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め チンゲン菜のクリーム煮 舞茸とカリフラワーの炒め物 彩り野菜の醤油仕立て 清汁 | |
| | マロンババロア | もみじまんじゅう | 芋ようかん | どら焼き | ロールケーキ | 今川焼き |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 鮭の胡麻味噌焼き 親子丼 じゃが芋とベーコンの炒め物 豆腐のきのこあんかけ 卸し酢和え 清汁 | 金目鯛のさらさ蒸し 麻婆豆腐 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 もやしとひじきの和え物 味噌汁  | 銀だらの黄身焼き 肉じゃが 秋野菜のトマト煮 ほうれん草のコーンソテー 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁 | 赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 茶碗蒸し 彩りおさつ 清汁  | 鮭の香味焼き 鶏とかぶの治部煮 じゃが芋のおかか煮 キャベツと卵の炒め物 春菊の白和え 味噌汁 | カラスガレイの葱味噌焼き 野菜たっぷり八宝菜 小松菜と厚揚げの煮物 大根金平 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁  | |
| | あんパン | りんごのコンポート ヨーグルト添え | とろける杏仁豆腐 | ショートケーキ&紅茶 | 栗かすてらまんじゅう | りんごのカスタード焼き |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 大粒カキフライ チンジャオロース 大根とさつま揚げの煮物 茄子とピーマンの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 | カラスガレイの甘酢あんかけ 豚の角煮 さつま芋と刻み昆布の煮物 にらとタラコの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 | 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の中華風鍋照り焼き だし巻き玉子 大根卸し添え きのこ白菜のツナ炒め さつま芋のサラダ 味噌汁 | 大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしのカレーソテー 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁 | 銀だらの柚子風味焼き 肉豆腐 ひじき煮 ほうれん草とトマトのツナ和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 | 金目鯛の卸し煮 筑前煮 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 もやしとえのきの和え物 味噌汁  | |
| | ホットケーキ | マロンクレープ | 栗しほり&栗まんじゅう | プリン | 梅ゼリー | スイートポテト |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| カラスガレイの梅風味焼き 豚の生姜焼き 秋野菜と鮭の豆腐チャンプル さつま芋の胡麻和え チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁 | 秋刀魚の蒲焼き 栗と鶏の炒り煮 海老と大根のスープ煮 金平ごぼう もやし・わかめ・トマトのお浸し 味噌汁 | 鯖のピリ辛焼き すき焼き風煮 かぶと油揚げの煮物 さつま芋の金平風 ほうれん草の卸し和え 味噌汁 | | | | |
| | ミニたい焼き | あんみつ | ミニ肉まん | | | |
| <div style="border: 2px solid gray; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p> </div> | | | | | | |

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください