



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
			1 おでん風煮物 ミートローフ 小松菜の卵とじ じゃが芋の炒め物 ツナサラダ 味噌汁	2 白身魚の蒸し物 菊と三つ葉のあんかけ 牛肉の柳川風 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	3 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉の味噌漬け焼き 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	4 握り寿司・いなり寿司・太巻き寿司 天ぷら(海老・南瓜・鱧・舞茸) 茶碗蒸し けんちん汁 
5	6 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	7 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	8 秋刀魚の竜田揚げ 鶏の野菜あんかけ 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 味噌汁	9 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	10 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	11 銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜煮 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 彩り野菜の醤油仕立て 清汁
	チーズ蒸しケーキ	もみじまんじゅう	りんご入り芋ようかん	どら焼き	ロールケーキ	今川焼き
12	13 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	14 秋刀魚の蒲焼き 栗と鶏の炒り煮 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	15 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 春雨サラダ 味噌汁	16 秋刀魚の塩焼き きのこたっぷり煮込みハンバーグ 茄子のそぼろ煮 小松菜のなめ茸和え マカロニサラダ 味噌汁	17 鮭の香味焼き 4種きのこのクリームコロッケ 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	18 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	栗のケーキ	栗かすてらまんじゅう	りんごのカスタード焼き 
19	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	栗蒸しようかん	さつま芋のケーキ	プリン	あんみつ	スイートポテト 
26	27 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	28 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 がんと里芋の煮物 茶碗蒸し かぶと柿の酢の物 清汁	29 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	30 金目鯛のさらさ蒸し 鶏とかぶの治部煮 チンゲン菜のクリーム煮 れんこんの炒め物 彩りおさつ 味噌汁		
	ミニたい焼き	ショートケーキ&紅茶 	ミニ肉まん	チョコレートババロア		
 <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>						

※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