



ウエルシアパートナーズ
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 鮭のマヨネーズ焼き 肉豆腐 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	2 白身魚の蒸し物 菊と三つ葉のあんかけ 鶏の照り焼き 小松菜の卵とじ じゃが芋の炒め物 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 味噌汁 	
3	4	5	6	7	8	9	
	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	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 	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 南瓜煮 舞茸とカロフラワーの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 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	さつま芋の蒸しパン	りんごのカスタード焼き	
10	11	12	13	14	15	16	
	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	金目鯛の卸し煮 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 	鯖のピリ辛焼き 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	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 	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 お誕生日会 	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	ショートケーキ&紅茶	今川焼き	
17	18	19	20	21	22	23	
	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 すき焼き風煮 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	金目鯛の煮付け 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 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁 	
	オレンジゼリー	栗蒸しようかん	ミニ肉まん	プリン	あんみつ	スイートポテト	
24	25	26	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	銀だらの黄身焼き 牛肉の柳川風 厚揚げと茄子のみぞれ煮 彩り野菜の醤油仕立て 大根と帆立のサラダ 味噌汁 	おでん風煮物 ミートローフ 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	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	鮭の香味焼き 鶏の卸し煮 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	秋の行楽紅葉弁当 お楽しみに♪	
	栗まんじゅう&京あられ	スイートポテトサンド	カスタードワッフル	マロンババロア	栗かすてらまんじゅう	和風パンケーキ	
<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