11月昼食メニュー



日	曜日	食事	おやつ
1	日	☆お休み☆	
2	月	白身魚の竜田揚げ、ひじきと豚肉の炒め物、さつまいもとｵﾚﾝｼﾞのｻﾗﾀﾞ、味噌汁	シェルケーキ
3	火	ホキのソテー、里芋とちくわの煮物、ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ、味噌汁	ミニクリームパン
4	水	ハンバーグ、キャベツとツナのソテー、大根の大葉ドレサラダ、味噌汁	黒胡麻饅頭
5	木	稲荷寿司、五目うどん、ごぼうと豚肉の煮物、ポテトサラダ	ゆず饅頭
6	金	大豆と鶏肉のキーマカレー、ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ、白桃缶のﾋﾟｰﾁｼﾞｭﾚ	葛こごり黒みつ
7	土	白身魚の煮付け、いかふくさ焼き、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ、味噌汁	バームクーヘン
8	日	☆お休み☆	
9	月	ガタタンラーメン、切干大根と鶏肉の煮物、ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾏﾖｻﾗﾀﾞ	栗かすてら饅頭
10	火	さけフレーク丼、松風焼き、白菜と大根葉の和え物、味噌汁	いちごロール
11	水	赤魚の山椒焼き、キャベツとあさりの炒め物、マカロニサラダ、味噌汁	さつま芋饅頭
12	木	合鴨ｽﾓｰｸｽﾗｲｽ、大豆とこんにゃくの煮物、いんげんのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ、味噌汁	ケーキ
13	金	ホッケの塩麹焼き、高野豆腐としいたけのｻｲｺﾛ煮、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天の和え物、味噌汁	ココアロール
14	土	ホキのピカタ、キャベツとベーコンのソテー、ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ、味噌汁	チョコワッフル
15	日	☆お休み☆	
16	月	焼きさばの南蛮漬け、ごぼうと油揚げの炒め煮、とろろ、味噌汁	たい焼きクリーム
17	火	ﾒﾝﾁｶﾂ＆ｴﾋﾞﾌﾗｲ、ひじきとかんぴょうの煮物、味噌汁、ﾊﾟｲﾝ缶の紅茶ｼﾞｭﾚ	おやつ作り
18	水	親子丼、大豆としいたけの煮物、大根の和風ドレサラダ、味噌汁	おやつ作り
19	木	さわらの煮付け、れんこんと平天の金平、かぼちゃのサラダ、味噌汁	かぼちゃ饅頭
20	金	炊き込みご飯、さけの若狭焼き、里芋とｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮、白菜と人参の和え物、味噌汁	チョコカステラ
21	土	ポークカレー、キャベツとツナのマリネ、寒天とフルーツ缶の盛合せ	抹茶ワッフル
22	日	☆お休み☆	
23	月	お好み焼き、絹揚げとｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽの煮物、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のお浸し、味噌汁	乳菓饅頭
24	火	赤魚の魚田、ごぼうと豚肉の炒り煮、すまし汁、杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	長崎カステラ
25	水	ポークチャップ、チーズのオムレツ、ブロッコリーのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ、ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	紫いも饅頭
26	木	ホッケのたれ焼き、豚肉の和風炒め、胡瓜のごま酢和え、味噌汁	いちごムース
27	金	ビビンバ、キャベツのじゃこ炒め、味噌汁、フルーツ	うさぎ饅頭
28	土	鶏の唐揚げ、大根と豚肉の煮物、味噌汁、きざみ高菜	トラロール
29	日	☆お休み☆	
30	月	ちらし寿司、白菜とニラと豚肉の煮物、かぼちゃのサラダ、赤だし	鯛饅頭



都合により変更する場合があります

わかうら園デイサービスセンター