



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 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 
2	3	4	5	6	7	8
	鯖の味噌煮 みかんの日 チキンときのこのクリーム煮 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 カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイの照り焼き 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	鮭のホイル焼き 鶏肉葱味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁	秋刀魚の竜田揚げ はんぺん肉詰め煮 切干大根煮 小松菜のしらす和え 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 舞茸とカリフラワーの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 清汁 
	みかんゼリー	シュガーロール	もみじまんじゅう	どら焼き	さつま芋の蒸しパン 	りんごのカスタード焼き 
9	10	11	12	13	14	15
	鮭の胡麻味噌焼き 親子煮 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 	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 お誕生日会 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 白和え かぶと柿の酢の物 清汁 	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 	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	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 タラモサラダ 清汁
	あんパン	りんごのコンポート ヨーグルト添え	ショートケーキ 	栗のケーキ 	栗かすてらまんじゅう	今川焼き
16	17	18	19	20	21	22
	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	鯖のピリ辛焼き 豚の角煮 さつま芋と刻み昆布の煮物 ブロッコリーと豆のサラダ 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 五目豆煮 もやしのカレーソテー チンゲン菜の中華浸し 味噌汁	銀だらの柚子風味焼き すき焼き風煮 ひじき煮 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 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
	チーズ蒸しケーキ	栗蒸しようかん	プリン	肉まん	あんみつ	つぶあんツイスト
23	24	25	26	27	28	29
	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 切干大根と胡瓜のサラダ 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 ひじきと豆腐の炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ 肉じゃが 茄子の揚げ浸し ブロッコリーと卵のサラダ きくらげとなめこの柚子風味 味噌汁
	栗まんじゅう&秋の和菓子	シベリア	カスタードワッフル	マロンババロア	ロールケーキ	フルーチェストロベリー
30				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。		

※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