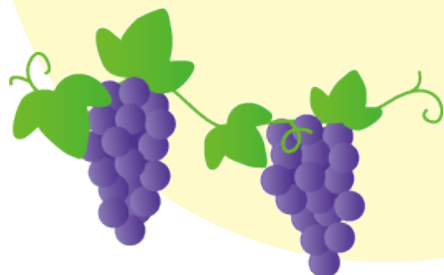


管理栄養士から一言



旬の食材は、その時期に応じて、体調を整えるために役に立ちます。
 今月は、さつまいもや大根など、身体を温めたり、食物繊維がたっぷりで便通も良くなるような食材を多く使っています。
 しっかり体を温め、免疫を強化して、風邪などひかないように、元気に過ごしてください。

11月献立



持ち帰り
お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円
 おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
鶏肉のチーズ焼き 大根の生姜 あんかけ ブロッコリーサラダ	さつまいもご飯 赤魚の野菜 あんかけ 筑前煮 いんげん胡麻和え	ぶり大根 ひじき煮付け もやしの胡麻和え	アジフライ かぼちゃ煮付け 野菜の甘酢和え	玉子丼 野菜田楽 白菜お浸し	鱈の西京焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ
9	10	11	12	13	14
和風ハンバーグ 里芋とキノコの 味噌煮 白菜の胡麻和え	ちらし寿司 おでん コールスロー サラダ	かに玉 大根と白菜の 煮付け 春雨サラダ	つくねの照り焼き 切干煮つけ もやしの胡麻和え	肉団子甘酢 あんかけ さつまいも甘煮 もずくの酢の物	豚しゃぶ (ゴマダレ) 野菜田楽 白菜お浸し
16	17	18	19	20	21
鮭の照り焼き 大根と白菜の 煮付け かぼちゃサラダ	チキン南蛮 さつまいも甘煮 もやしの胡麻和え	あんかけうどん おにぎり 1個 磯辺揚げ 玉子焼き	揚げ出し豆腐 筑前煮 キャベツの梅和え	ぶりの照り焼き ふろふき大根 野菜の甘酢和え	ちらし寿司 おでん コールスロー サラダ
23	24	25	26	27	28
揚げ鱈のあんかけ ひじき煮付け 春雨サラダ	鮭の塩麴焼き 切干煮つけ かぼちゃサラダ	煮込みハンバーグ かぼちゃ煮付け コールスロー サラダ	いなりずし 卵焼き おでん ブロッコリーサラダ	さつまいもごはん クリームシチュー 里芋とキノコの 味噌煮 イグサの胡麻和え	アジの香味揚げ 大根の生姜 あんかけ 春雨サラダ
30					
かやくうどん おにぎり 1個 磯辺揚げ 玉子焼き					

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。