

# 11月 秋津デイサービスセンター献立予定表

月	火	水	木	金	土
		<b>11月1日</b> ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 里芋のきのこあんかけ 柿なます	<b>11月2日</b> 赤飯 味噌汁 デミグラスソースハンバーグ さつま芋のそぼろ煮 春雨サラダ 	<b>11月3日</b> ごはん スープ 南瓜コロッケ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	<b>11月4日</b> おにぎり とろろそば 鶏肉の天ぷら ほうれん草の白和え 
		<b>11月6日</b> かき揚げ丼 五目厚焼き玉子 ブロッコリーの胡麻和え 漬物 	<b>11月7日</b> ごはん すまし汁 にしんの山椒煮 卵の花 オクラと長芋の和え物	<b>11月8日</b> おにぎり 肉うどん オクラとろろ 胡瓜とワカメの酢の物 	<b>11月9日</b> ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ きんぴらごぼう 小松菜のワサビ和え
<b>11月13日</b> ごはん 味噌汁 イワシの梅煮 彩り卵とじ キャベツのマリネ	<b>11月14日</b> おにぎり 醤油ラーメン ほうれん草のナムル 鶏とネギのさつま揚げ 	<b>11月15日</b> ごはん 味噌汁 白身魚のピカタ 青菜とピーマンのカラフル炒め 春雨サラダ	<b>11月16日</b> ごはん 味噌汁 ホイコーロー ひじき煮 胡瓜とネギの塩だれ和え 	<b>11月17日</b> ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 高野の炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え	<b>11月18日</b> ごはん すまし汁 鶏つくねと大根の煮物 厚揚げとピーマンの味噌炒め カリフラワーのマリネ
<b>11月20日</b> ごはん スープ チーズ入りチキンカツ 煮豆 小松菜のワサビ和え	<b>11月21日</b> ごはん 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 中華風肉味噌大根 キャベツとコーンのおかか浸し	<b>11月22日</b> おにぎり 生姜あんかけうどん 厚焼き玉子 ミカンなます 	<b>11月23日</b> ごはん 味噌汁 イワシの山椒煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 おからごぼう	<b>11月24日</b> 三色丼 すまし汁 豆乳がんもの含め煮 オクラと長芋の和え物	<b>11月25日</b> ごはん 味噌汁 肉じゃが 炒り豆腐 胡瓜と中華クラゲの和え物 
<b>11月27日</b> ごはん 味噌汁 ハンバーグきのこあん きんぴらごぼう 胡瓜の胡麻和え	<b>11月28日</b> ごはん 味噌汁 にしんの柚子すだちおろし煮 茄子のソテー ほうれん草とさつま芋の白和え	<b>11月29日</b> ごはん すまし汁 八宝菜 春雨五目炒め 茎ワカメのさっぱり和え 	<b>11月30日</b> ごはん ちゃんこ鍋 柚子白菜 りんごジュレ 		