

# 11月の献立表

平成30年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 赤魚金山寺味噌焼き マカロニのクリーム煮 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ おくらのおかか和え 味付いんげん・はりはり漬け 味噌汁 533キロカロリー	2 カレーライス ひじき煮 ツナサラダ デザート 福神漬 味噌汁 704キロカロリー	3 さばの塩焼き ちんげん菜のお浸し ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ・大根の漬物 味噌汁 584キロカロリー
5 いわし紀州煮 花形人参・さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 モロヘイヤの辛子和え 胡瓜の醤油漬け 味噌汁 537キロカロリー	6 豚ロース焼きの生姜風味 マカロニと卵のサラダ 厚揚げと隠元の煮物 根菜と大豆の五目煮 大根の紫芋酢 味噌汁 563キロカロリー	7 エビフライ 豆ひじき 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜お浸し 刻みたくあん 味噌汁 570キロカロリー	8 肉じゃが 茶碗蒸し 豆腐の中華あん 切干大根・ツナサラダ しそ昆布 味噌汁 542キロカロリー	9 白身魚の中華あんかけ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 出汁巻き玉子 うずら豆 ザーサイ炒め 味噌汁 527キロカロリー	10 金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し さつま芋とりんごのサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 若布としらすの和え物 味噌汁 561キロカロリー
12 鶏肉ねぎ塩だれ とろとろ玉子 さつま揚げと野菜の煮物 大豆ちりめん 野沢菜漬け 味噌汁 570キロカロリー	13 銀ひらす照焼き ちんげん菜のお浸し じゃが芋と人参の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 ささげのごま和え・はりはり漬け 味噌汁 543キロカロリー	14 豚肉の黒胡椒焼き コールスローサラダ 青海苔入り出汁巻き玉子 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け 味噌汁 639キロカロリー	15 めばる塩焼き おくらのお浸し ミートソーススパゲティ 蒸し鶏のごまだれ和え 人参マリネサラダ 味噌汁 557キロカロリー	16 大葉香るささみカツ 高野豆腐の彩り煮 花野菜のポトフ 若布と干しえびの当座煮 しば漬け 味噌汁 593キロカロリー	17 にしんの中華ソース 青菜ピーナッツ和え 茶碗蒸し・しゅうまい 豚肉入り甘辛春雨 根菜と大豆の五目煮 大根としその実の漬物・味噌汁 579キロカロリー
19 黄金かかれい煮付け 人参煮・うずら豆 ジャーマンポテト 肉入り野菜炒め 壬生菜漬け 味噌汁 509キロカロリー	20 麻婆茄子 茶碗蒸し・うの花 パスタとツナのフレンチサラダ かにかま入り玉子 おかか佃煮 味噌汁 595キロカロリー	21 さば田楽味噌焼き 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース モロヘイヤのお浸し 華かまぼこ・赤しそ大根 味噌汁 636キロカロリー	22 牛肉のおろし煮 ほうれん草と油揚げのお浸し 筑前煮 花斗六豆 もずく酢 味噌汁 575キロカロリー	23 スケソウダラ煮付け 茄子とピーマンの煮浸し 五目揚げ豆腐 わさび菜お浸し 味ごぼう・あみ佃煮 味噌汁 530キロカロリー	24 豚肉と隠元の塩だれ炒め にら入り玉子 高野豆腐の含め煮 若布と干しえびの当座煮 胡瓜の醤油漬け 味噌汁 605キロカロリー
26 回鍋肉 おかず豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 ザーサイ炒め 味噌汁 542キロカロリー	27 金目鯛西京焼き さつま揚げと野菜の煮物 湯葉入りちんげん菜 めかぶの酢の物 おくらのお浸し・しば漬け 味噌汁 554キロカロリー	28 鶏の照り焼き ペンネのカレークリーム 茶碗蒸し・おかか昆布 キャベツのコンソメ煮 隠元のピーナッツ和え 味噌汁 621キロカロリー	29 サーモンバーグ かぼちゃの田舎煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかま入り玉子 やわらか茎わかめ 味噌汁 590キロカロリー	30 豚肉のみぞれがけ ビーフン ポテトとウインナー おくらのおかか和え 白菜漬け 味噌汁 569キロカロリー	

※お断り 11月のおかずは宅配1・2・3からの取り寄せメニューとなっております。ご了承下さい。

## 11月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			<b>菊花展・美術館 外出</b>		
			グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
5	6	7	8	9	10
秋の園芸 (来春に咲く花の球根を植えます)			喫茶外出 すまいる	手芸 カラオケ	書道 カラオケ
音楽療法	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
<b>リラックスの日</b>			手芸 カラオケ	生柄様 歌謡ショー	麻雀・将棋・碁 水彩画
散髪・足湯・マッサージ などなど			グループリハビリ		グループリハビリ
19	20	21	22	23	24
カラオケ	ハンドマッサージ・碁	生花	ちぎり絵	水彩画	ハンドマッサージ
グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
買い物ツアー					
26	27	28	29	30	
ちぎり絵	音楽療法	ハンドマッサージ	水彩画	手芸	
音楽鑑賞	カラオケ	カラオケ	図書館外出	カラオケ	
グループリハビリ	麻雀・将棋・碁	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	

