



食事メニュー

2017年11月

ふるむの里

日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	
			チャーハン 青梗菜のカニあんかけ 中華スープ	鶏と大葉のつくね・生野菜 南瓜の煮物 けんちん汁 りんご	お好み焼き 白菜のゆかり和え ちりめんのお浸し ちくわの澄まし汁	豚と茄子の味噌炒め・生野菜 もやしのお浸し 里芋の澄まし汁 梨	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
たけのこご飯 いわしのかば焼き・生野菜 ごま豆腐 しば漬け 巻麩の澄まし汁	大根と豚肉のやわらか煮・生野菜 ししゃも磯辺揚げ 厚揚げの味噌汁 柿	あじのつみれ鍋 春巻き・生野菜 サツマイモの甘露煮 大根の赤だし	にゅうめん おにぎり 3種盛り(はまのバジル・チキン甘辛たれ・白菜の和え物)	八宝菜 揚げ餃子 花麩の味噌汁 リンゴのコンポート	スペイン風オムレツ・生野菜 もやし・きゅうりの胡麻和え ハリハリ大根漬け ワカメの中華スープ	白身魚のみぞれ煮・生野菜 えびと山芋の醤油バター さくら漬け 南瓜の味噌汁	海老カツ・生野菜 南瓜の煮物 ハリハリ大根漬け 玉ねぎの味噌汁
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
赤魚の煮つけ・生野菜 小松菜と人参のお浸し しば漬け 巻麩の味噌汁 *チョコムース	ハンバーグ・生野菜 ごま豆腐エノキの佃煮 ワカメの澄まし汁	チキンチャップ・生野菜 白菜・薄揚げの煮物 赤カブの甘酢漬け 大根の味噌汁	ブリの香草ソテー・生野菜 そうめんのパンサンスー 筍の土佐煮 白菜の味噌汁	玉子豆腐の和風野菜あんかけ なめたけおろし 薄揚げの味噌汁 りんご	ホイコーロ・生野菜 小松菜と薄揚げの煮浸し 筍のおかか和え 豆腐の中華スープ	石狩鍋風煮物 煎り豆腐 きゅうりの漬物 白菜の味噌汁	サンマのコンフィー・生野菜 青梗菜の中華あん なめたけ サツマイモの味噌汁
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
鶏とサツマイモの炒め物・生野菜 切干大根 ごま豆腐 わかめの味噌汁 *ドーナツと抹茶マフィン	コロケ・生野菜 マカロニサラダ 漬物 大根の赤だし	さごしの西京味噌焼き・生野菜 南瓜・サツマイモのサラダ シメジの味噌汁 しば漬け	赤魚の酒蒸し 大根もち さくら漬け けんちん汁	ポークピカタ・生野菜 じゃこ天の和風炒め 薄揚げの澄まし汁 みかん	白身魚のソテーマトソース・生野菜 豆腐ボールのおろし煮 きゅうちゃん漬け オニオンスープ	豚肉野菜巻きソテー 出し巻き玉子 ちりめんおろしポン酢 酢 長ネギの味噌汁	カラスカレイの煮つけ・生野菜 茄子の中華風和え物 しば漬け 大根の味噌汁
26日	27日	28日	29日	30日			
チキンマカロニグラタン ちくわ磯辺揚げ・生野菜 昆布の佃煮 豆腐の澄まし汁 *シャルロットケーキ	きつねうどん 菜飯おにぎり 沢庵 豚の角煮	トンパイ焼き・生野菜 サツマイモと人参の炒め物 しば漬け 小松菜のみぞれ汁	厚揚げと豚肉とエリンギの炒め物 サツマイモのレモン煮 大根の味噌汁 オレンジ	焼きそば おにぎり 玉子豆腐 ちくわの味噌汁	野菜カレーパリパリサラダ 温泉玉子 巻麩の澄まし汁		