

今月の献立(200 年 11月分) 『ふれあい食事処明舞ひまわり』

2日 (木)	主菜 豚肉の生姜焼き 茄子の田楽そえ 豚もも肉 土生姜 茄子 キャベツ 副菜 八丁みそ ごま ひじきの炒り煮 ひじき うす揚 乾椎茸 ごぼう 人参 ちくわ 副菜 春雨サラダ きゅうり 春雨 錦糸卵 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 青ねぎ	17日 (金)	主菜 肉じゃが 牛肉 糸こんにやく じゃがいも 玉葱 人参 きくな 副菜 ふろふき大根 大根 八丁味噌 けしの実 副菜 きゅうりとわかめの酢のもの きゅうり わかめ しらす 汁 味噌汁 豆腐 わかめ 葱
6日 (月)	主菜 はもの照り焼き カリフラワーの甘酢そえ はも カリフラワー 副菜 里芋のごま味噌あんかけ 里芋 ごま 白味噌 副菜 柿なます 柿 大根 汁 味噌汁 豆腐 なめこ 葱 飯 ひじきご飯 ひじき うす揚 人参	20日 (月)	主菜 揚げ豆腐のきのこあんかけ 豆腐 豚うす切り肉 えのき 乾椎茸 しめじ 副菜 筍 人参 みつば 副菜 ミニ茶碗蒸し 卵 百合根 えび かまぼこ みつば 副菜 炊き合わせ 大根 こんぶ 人参 小芋 汁 味噌汁 じゃがいも うす揚 葱
7日 (火)	主菜 ロールキャベツ トマトソース キャベツ 牛ミンチ 玉葱 パン粉 牛乳 トマトピューレ 副菜 青菜の白あえ 豆腐 ほうれん草 厚揚げ 人参 乾椎茸 副菜 こんにやく きくな 揚げさつまいものきんぴら さつまいも 黒ごま 汁 味噌汁 大根 わかめ 青葱	21日 (火)	主菜 天ぷら はも えび れんこん ごぼう さつまいも 副菜 人参 みつば 大根おろし 副菜 五目豆 大根 大豆 人参 こんにやく 副菜 青菜としめじのお浸し 青菜 しめじ 汁 味噌汁 えのき うす揚 葱
9日 (木)	主菜 てんぷら 大根おろし 天つゆそえ えび いか れんこん ごぼう さつまいも 人参 大根 副菜 大根の柚子あんかけ 大根 柚子 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 汁 味噌汁 麩 わかめ うす揚 青葱	24日 (金)	主菜 豚ヘルカツ 前盛り キャロットグラッセ 豚ヘル肉 キャベツ 人参 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 副菜 菊花かぶ かぶ 柚子 汁 けんちん汁 豆腐 里芋 大根 人参 こんにやく 葱 飯 古代米入り飯 デザート 紫米 スイートポテト じゃがいも バター 卵黄 シナモン
10日 (金)	主菜 酢豚 豚肉 人参 筍 玉葱 ピーマン 乾椎茸 土生姜 副菜 大根サラダ 大根 きゅうり 人参 みょうが レタス 副菜 かいわれ きんぴらおから 人参 ごぼう 大根の皮 おから 汁 中華風かきたま汁 豆腐 えのき 卵 葱	27日 (月)	主菜 はまちの柚庵焼 前盛 きゅうりの酢の物 はまち 柚子 きゅうり 春雨 きくらげ 副菜 筑前煮 鶏肉 乾椎茸 れんこん 人参 こんにやく 小芋 きぬさや 豆腐ちくわ 汁 味噌汁 大根 うす揚 葱
13日 (月)	主菜 手作りコロッケ キャベツ 酢れんこんそえ 牛ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 パセリ 副菜 キャベツ れんこん 切り干し大根の旨煮 切り干し大根 人参 乾椎茸 ちくわ うす揚 副菜 春雨ときゅうりの酢のもの 春雨 きゅうり 錦糸卵 汁 味噌汁 白菜 わかめ 青葱	28日 (火)	主菜 酢豚 豚もも肉 乾椎茸 筍 玉葱 人参 ピーマン 土生姜 副菜 とうがんのえびあんかけ とうがん えび 土生姜 柚子 副菜 青菜のピーナッツあえ ほうれん草 きくな ピーナッツ ごま 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 葱
14日 (火)	主菜 豚肉の生姜焼き 豚肉 土生姜 レタス ラディッシュ 副菜 炊き合わせ こんにやく 大根 高野豆腐 人参 きくな 副菜 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 汁 赤だし 舞茸 えのき うす揚 葱	30日 (木)	主菜 豆腐ハンバーグ きのこソース 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 乾椎茸 人参 みつば しめじ えのき 副菜 炊き合わせ かぶら 高野豆腐 きくな 小芋 人参 副菜 きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ しらす 生姜 汁 味噌汁 白菜 うす揚 葱
16日 (木)	主菜 煮魚 前盛 白葱 つばす 白葱 副菜 かぼちゃの煮物 かぼちゃ いんげん れんこんだんご 副菜 きくなと鶏肉のからし醤油あえ きくな 鶏肉 汁 味噌汁 小芋 大根 葱		