

平成28年11月

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		豚丼 さつまいもの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	豚丼 さつまいもの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	お楽しみ弁当	チキンライス ミモザサラダ もやしスープ フルーツ	チキンライス ミモザサラダ もやしスープ フルーツ
6	7	8	9	10	11誕生会	12誕生会
	ご飯 煮魚 れんこんの炒めなます かぼちゃの煮物 味噌汁 香の物	ご飯 煮魚 れんこんの炒めなます かぼちゃの煮物 味噌汁 香の物	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 里芋の煮物 大根のなます 味噌汁 香の物	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 里芋の煮物 大根のなます 味噌汁 香の物	赤飯 ブリの照り焼き ふろふき大根 かぶと柿の甘酢漬け 吸い物 香の物・フルーツ	赤飯 ブリの照り焼き ふろふき大根 かぶと柿の甘酢漬け 吸い物 香の物・フルーツ
13	14	15	16	17	18	19
	ご飯 秋刀魚のゴマ焼き じゃがいもの煮物 白和え 清汁	ご飯 秋刀魚のゴマ焼き じゃがいもの煮物 白和え 清汁	かぶ菜めし 鮭のホイル焼き さつま芋サラダ かぶスープ	かぶ菜めし 鮭のホイル焼き さつま芋サラダ かぶスープ	わかめごはん 関東煮 ひじきの酢の物 味噌汁	わかめごはん 関東煮 ひじきの酢の物 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 香の物	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 香の物	お楽しみ弁当	ご飯 白身魚の野菜あんかけ もやしのナムル わかめスープ 香の物	ご飯 鶏肉のぎじ焼き 青菜のおろし和え さつまいもと舞茸のソテー 味噌汁 香の物	ご飯 鶏肉のぎじ焼き 青菜のおろし和え さつまいもと舞茸のソテー 味噌汁 香の物
27	28	29	30			
	麦ごはん マグロの山かけ 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 清汁 香の物	麦ごはん マグロの山かけ 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 清汁 香の物	ご飯 れんこんとひじきのつくね かぶ菜と厚揚げの煮物 かぶの甘酢 味噌汁 香の物			
	※食材や都合により 献立が変わる場合が ございます。 ご了承ください。	<p>枯葉舞い散る11月。風が冷たくなり体が冷え風邪をひきやすくなる季節です。特に症状が重篤化しやすい『インフルエンザ』がはやり始める時期でもありますので、かからないように手洗い・うがい等で予防を徹底していきましょう。旬のかぶや大根などの根菜類が入った汁物や煮物、温かい飲み物などは体を内側から温めてくれますので美味しく食べて頂ければと思います！</p>				