

◎ 寒くなってきました。体調を崩さないようにお気を付け下さい。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ 焼魚 ・ 五目煮 ・ 南瓜の甘煮 * たこ焼	2 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * 焼芋
3 お休	4 ・ きのご飯 ・ 目鯛の甘酒漬焼 ・ 煮物 ・ おひたし * サーターアングギー	5 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ ナムル * わらび餅	6 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 胡麻和え * 小豆ミルク	7 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ 酢の物 * 菓子パン	8 ・ ロールキャベツ ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	9 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ 大徳寺和え * 林檎のケーキ
10 お休	11 ・ 豚肉の おろしポン酢かけ ・ 切昆布の煮物 ・ さつま芋と林檎の重ね煮 * ヨーグルト	12 ・ タンドリーチキン ・ 煮物 ・ コールスローサラダ * プリン	13 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * 蒸しパン	14 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * 抹茶寒天	15 ・ スパニッシュオムレツ ・ 煮浸し ・ おひたし * クッキーと紅茶	16 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢味噌和え * お汁粉
17 お休	18 ★誕生会★ ・ 鶏の香味揚 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * ショートケーキ	19 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ 鉄骨サラダ * お団子	20 ・ 焼肉 ・ 煮物 ・ ポテトサラダ * チョコレートムース	21 ・ オムライス ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * 和菓子	22 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ さつま芋のレモン煮 * トライフル	23 勤労感謝の日 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 野菜炒め ・ おひたし * ドーナッツ
24 お休	25 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ 胡麻和え * スイートポテト	26 ・ 肉豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし * プラマンジュ	27 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 大根の炒め煮 ・ おひたし * 林檎のコンポート	28 ・ 鮭のムニエル ・ 煮物 ・ 林檎と蕪のサラダ * プリン	29 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * ぜんざい	30 ・ 海老のフリッター ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ * 杏仁豆腐

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。