

◎ 寒くなってきました。体調管理に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ 酢味噌和え * 抹茶寒天	2 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ ツナサラダ * バナナケーキ
3 文化の日	4 振替休日 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ ジャーマンポテト ・ 昆布豆 * ブラマンジュ	5 ・ 鶏の照焼 ・ 煮浸し ・ 南瓜の甘煮 * お汁粉	6 ・ 焼魚 ・ チャプチェ ・ 酢の物 * 焼き芋	7 ・ フリッター ・ 煮物 ・ おひたし * ショートケーキ	8 ・ 麻婆春雨 ・ 野菜炒め ・ 里芋の煮物 * ヨーグルト	9 ・ 煮魚 ・ 一口餃子の野菜あん ・ おひたし * チョコレートムース
10 お休	11 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * バームクーヘン	12 ・ 魚の黄身焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * 抹茶ムース	13 ・ カレー ・ 煮物 ・ フルーツ * サンドイッチ	14 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * ミルク餅	15 ・ 天麩羅 ・ 茎若布の煮物 ・ 酢の物 * 和菓子	16 ・ 焼肉 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * ぜんざい
17 お休	18 ・ 魚のフライ ・ 筑前煮 ・ 胡麻和え * フルーツゼリー	19 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ さつま芋サラダ * レモンマフィン	20 ・ 八宝菜 ・ 切昆布の煮物 ・ 大根の田楽 * ヨーグルト	21 ・ ポークピカタ ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * たこ焼	22 ・ 焼魚 ・ 海老チリ ・ 煮物 * プリン	23 勤労感謝の日 ・ ホワイトシチュー ・ 煮物 ・ フルーツ * クッキーと紅茶
24 お休	25 ・ 家常豆腐 ・ マカロニサラダ ・ おひたし * ぜんざい	26 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ おひたし * スイートポテト	27 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * 杏仁豆腐	28 ・ 煮魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	29 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ ブロッコリーの辛子マヨ和え * 林檎のケーキ	30 ・ 鮭のチャンチャン焼 ・ 煮物 ・ おひたし * わらび餅

* 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。