



令和3年11月予定献立表



東日暮里サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お赤飯 すまし汁 鮭のホイル焼き 里芋の煮物 れんこんサラダ 果物	ご飯 味噌汁 コロッケ 切り昆布の煮物 大根サラダ 果物	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 人参サラダ 果物	ご飯 クリームシチュー 小松菜と卵の炒め物 春兩サラダ 果物	わかめご飯 味噌汁 シューマイ 煮浸し キャベツとハムのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 たらの甘酢あんかけ 肉じゃが 磯辺和え 果物
サンドイッチ	サンドイッチ	コーヒーゼリー	コーヒーゼリー	水ようかん	水ようかん
8	9	10	11	12	13
ご飯 スープ 豆腐の中華風旨煮 じゃが芋のカレー炒め 五目浸し 果物	ご飯 味噌汁 鮭のもと焼き 五目きんぴら ポテトサラダ 果物	ご飯 味噌汁 チキンカツ かぶの煮物 コールスローサラダ 果物	舞茸ご飯 味噌汁 松風焼き 酢の物 果物	ご飯 すまし汁 青椒肉絲 がんもの含め煮 生姜和え 果物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 キャベツと豆腐の炒め物 南瓜サラダ 果物
ミルクくずもち	ミルクくずもち	黒糖蒸しパン	黒糖蒸しパン	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
15	16	17	18	19	20
きつねうどん ひじきバーグ ごま酢和え 果物	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜蒸し 里芋の煮物 中華和え 果物	親子丼 味噌汁 切り昆布の煮物 酢の物 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き 白菜の煮浸し さつまいもサラダ 果物	ご飯 味噌汁 かに玉風あんかけ 筑前煮 梅肉和え 果物	ハヤシライス スープ 人参とツナのサラダ 杏仁豆腐
小豆かん	小豆かん	プリン	プリン	ロールケーキ	クリームパン
22	23	24	25	26	27
ご飯 スープ 大根と豚肉の煮物 野菜炒め くるみ和え 果物 かぼちゃのおやき	勤労感謝の日	ご飯 味噌汁 さばの煮つけ 小松菜の炒め物 マカロニサラダ 果物 白玉きなこ	ご飯 味噌汁 鮭のきのこマヨ焼き 大根の金平風煮 ゆかり和え 果物 白玉きなこ	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 五目きんぴら 黒ごま和え 果物 クッキー	きのこご飯 かきたま汁 おでん 白和え 果物 クッキー
29		30	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; color: white; background-color: #4CAF50; margin-bottom: 5px;">栄養だより</div> <p>冬に多発するノロウイルス！ 主な原因食品は、カキ・シジミなどの二枚貝ですが、ヒトや食器などからも經由して広がります。感染すると吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。 日常生活で予防しましょう！ ヨーグルト、味噌など善玉菌を増やす食品を積極的に摂取して腸内環境を整えたり、普段から適度な運動・栄養・睡眠を取るようにしましょう。</p>		
ご飯 味噌汁 たらの卵とじ 切干大根の煮物 更紗和え 果物 オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 五目煮豆 中華サラダ 果物 オレンジゼリー				

入庫の都合により多少の変更もございますが、ご了承ください。