



令和4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 |
| | お赤飯 味噌汁 鮭のホイル焼き 里芋の煮物 生姜和え 果物 オレンジゼリー | ご飯 クリームシチュー 小松菜と卵の炒め物 春雨サラダ 果物 ロールケーキ | ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 れんこんサラダ 果物 クッキー | ご飯 味噌汁 さわらの煮つけ 五目きんぴら 大根サラダ 果物 コーヒーゼリー | ご飯 スープ 大根と豚肉の煮物 野菜炒め くるみ和え 果物 コーヒーゼリー |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯 味噌汁 鮭の梅煮 ひじきの煮物 ポテトサラダ 果物 小豆かん | ご飯 すまし汁 青椒肉絲 がんもの含め煮 人参サラダ 果物 小豆かん | ご飯 沢煮焼 さばの味噌煮 キャベツと豆腐の炒め物 南瓜サラダ 果物 きなこプリン | ご飯 味噌汁 豆腐の中華風旨煮 じゃが芋のカレー炒め 五目浸し 果物 きなこプリン | 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 クリームパン | 舞茸ご飯 味噌汁 松風焼き 酢の物 果物 クリームパン |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 親子丼 味噌汁 切り昆布の煮物 大根とじゃこのごま和え 果物 | ご飯 かきたま汁 鶏肉の葱味噌焼き 筑前煮 さつまいもサラダ 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 | ご飯 けんちん汁 ピーマンの肉詰め焼き 煮浸し マカロニサラダ 果物 | ハヤシライス スープ 人参とツナのサラダ 杏仁豆腐 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 卵の花 かぶサラダ 果物 |
| みたらし白玉 | みたらし白玉 | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | まんまるスイートポテト | ロールケーキ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ご飯 沢煮焼 白身魚の山椒焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ 果物 プリン | わかめご飯 味噌汁 豆腐の落とし焼き かぶの煮物 酢の物 果物 プリン | | ご飯 味噌汁 たらの卵とじ 切干大根の煮物 更紗和え 果物 ロールケーキ | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜のあんかけ ごま酢和え 果物 ヨーグルトゼリー | ご飯 ニラ玉スープ 鮭のけんちん焼き 大根の金平風煮 お浸し 果物 ヨーグルトゼリー |
| 28 | 29 | | 30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 栄養だより </div> <p>体の内側から寒さ対策！ 【体を温める食品】 玉ねぎ・じゃが芋など根菜類、鶏肉・うなぎなどのたんぱく質が豊富な食材、にんにく・生姜など香辛料。鍋やスープなど加熱をして食べたり、とろみをつけて保温性を上げると、より体も温まります。</p> | |
| きつねうどん ひじきバーグ なめたけ和え 果物 りんごゼリー | ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ひじきの煮物 黒ごま和え 果物 りんごゼリー | ご飯 味噌汁 鶏肉のごまネーズ焼き 厚揚げの中華風煮 磯辺和え 果物 クッキー | | | |

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。