



平成30年11月 献立表

			1 (木)	私レ・ハスのゴトあえ 野菜たっぷりハヤライ ス・根菜サラダ 白身魚の生姜醤油焼 き・れんこん金平・ ピーマンの煮物	2 (金)	肉団子の白味噌煮・ もやし炒め コスモ弁当 野菜五目あんかけ 丼・ごぼうの甘辛 煮・ハスとわかめのサ ラダ	3 (土)	五目豆・キャブツのそぼ ろ炒め マイルドカレー・菜の花のツ ナ炒め・マリネサラダ 鶏の幽庵焼き・野菜 のおろし煮・春雨の 中華和え	4 (日)	高野豆腐ハヤライ煮・ じゃが芋と椎茸の煮 物・茄子の油炒め 白身魚のみぞれ煮・ 豚ひき肉と切干大根 の煮物・おくらのご クリーム煮込みハバ ーグ・ ハートポテト・白菜のお かかぼん酢あえ			
5 (月)	鶏肉と大豆の生姜 煮・ふきと人参の甘 露煮・キャブツの塩昆布 あえ 豚肉ときのこの炒め 物・大根のそぼろ 煮・ブロッコリーの和風あ え 豚肉と里芋の味噌 煮・れんこんサラダ・ いんげんの炒め	6 (火)	豆腐のうま煮・味付 おかか コスモ弁当 鶏肉の黒酢ソース・ブ ロッコリーのナムル・大根の炒 め	7 (水)	目玉焼き・根菜リネ カレーライス・白身魚のフ ィ・もやしの磯あえ さばの照焼き・焼き 茄子・生揚げと野菜 の炒め物	8 (木)	焼きはんぺん・切干 大根とわかめの酢の 物 赤魚の柚子塩焼き・ キャブツのおかかあえ・ かぼちゃの甘辛炒め おでん・青菜ともや しのお浸し・きやら ぶき	9 (金)	じゃが芋のそぼろ 煮・人参とツの卵炒 め コスモ弁当 あじの味噌焼き・さ つま芋のレーズン 煮・白菜の生姜炒め	10 (土)	大根の煮物・わかめ と干し海老の甘辛煮 和風煮込みハバ ーグ・ ジャーマンポテト・カリフラワー のピーナツ味噌和え アジの照焼き・竹輪と 菜の花の煮物・なす の中華風南蛮漬	11 (日)	白身魚のしんじょ う・切昆布としめじ の煮物・蒸し野菜の 塩こうじ和え 大根と鶏肉の煮物・ さつま揚げの味噌炒 め・五目春雨の酢の 物・かやくご飯 メチカ・五目煮玉・キャ ブツの白だし和え
12 (月)	じゃが芋デミタリソース・ パスタのトマトカレー炒め・ホ ルリ草リネ 豚丼・春雨の中華和 え・カリフラワーのかき玉 煮 さわらの焼き漬け・ 大根ときのこのあっ さり煮・じゃが芋の 和風あえ	13 (火)	里芋のうま煮・ブ ロッコリーの辛子醤油 コスモ弁当 クリームチーズ・私レ・い んげんのあえもの	14 (水)	豚肉ともやしの炒め 物・キャブツの中華風煮 ぶりの照焼き・キャブツ のバター蒸し煮・ホ ルリ草と卵の中華あえ チヂミ・ごぼうと枝 豆のサラダ・ピーマンの炒 め物	15 (木)	豚肉と塩もみ大根の 炒め・かぼちゃのゆ ず風味 鶏肉の中華風煮・粉 ぶき芋・細切昆布 かれいの味噌煮・さ さみのごまあえ・さ つま芋の信田炒り	16 (金)	なすとピーマンのトマト ソース煮・青梗菜のソース コスモ弁当 豚肉の炒め炒め・な すのみぞれ煮・もや しのあえもの	17 (土)	大豆のそぼろひじ き・野菜炒め 餃子・ツユマイ・中華う ま煮・三色あえ 鶏のごまだれ煮・白 菜と油揚げの味噌 煮・玉子サラダ	18 (日)	焼き豆腐の含め煮・カ ラシラダ・大根の塩昆 布和え パスタのバジルリネア 焼・切干とイグサの煮 物・ハスの和風サラダ おでん・麩と豚肉の チヂミ・かぼきんサ ラダ
19 (月)	厚焼き玉子・ふきの きんぴら・なめこ煮 コスモ弁当 回鍋肉・油揚げとサ イ煮・いんげんのマ あえ	20 (火)	豚肉と菜の花のごま 煮・カリフラワーの炒め物 筑前煮・厚焼き卵・ ブロッコリーのソース炒り さわらの照り焼き・ 彩りあえ・豆腐の さっと煮	21 (水)	焼き竹輪となすの炒 めもの・山菜田舎煮 調理レク 丼のケチャップ炒め・野 菜のソース煮・ピーマンの 土佐あえ	22 (木)	春雨の炒め物・納豆 豚肉の生姜焼き・ホ ルリ草・くずし豆腐あえ えびと帆立の塩麹ハ バ ーグ・ホリ草とお揚 げの胡麻和え・かぼ ちゃの甘煮	23 (金)	五目揚げと大根の煮 物・しそひじき あじの味噌煮・マニ ーの含め煮・もやしの 二色炒り 鶏肉のおろし煮・ご ぼう金平・キャブツの菜 種あえ	24 (土)	目玉焼き・大豆のト マトソース 揚げ出し豆腐・ふき と人参の甘露煮・ホ ルリ草と油揚げの煮物・ きのこご飯 加伊の白ウイ蒸し・大 根と椎茸の煮物・ブ ロッコリーのカニマヨネーズ	25 (日)	ウイナーポトフ・青梗菜と ピーマンのリネ・ソース 加ヒ・丼・じゃが玉 煮・野菜のごま和え さわら白醤油焼き・ 肉入りうの花・カリフ ワの甘酢づけ
26 (月)	大根と鶏肉のマーリ 風味・さつま芋と切 昆布の煮物・一夜漬 コスモ弁当 ぶりの煮付け・里芋 のそぼろ煮・ホリ草 のお浸し	27 (火)	五目豆・ブ ロッコリーのあ えもの ホリの醤油焼き・豚肉 とキャブツのハヤライ・カ リフラワーの和風あえ 鶏肉のみりん焼き 風・イグサのピーナツあ え・かぼちゃの磯煮	28 (水)	肉大根の白味噌煮・ 白菜のあえもの 酢豚・お揚げと青菜 の煮物・細切り昆布 豆腐ハ ーグ・白菜の煮 浸し・ウイナーともやし の炒め物	29 (木)	スラップレック・根菜リ ネ 銀たらの京粕焼き・れ んこん金平・なすの 浅づけ ピーマン・いんげん の洋風あえ・野菜炒 め	30 (金)	海鮮キャブツ・マゴチ コスモ弁当 さばのみりん焼き・ 大葉の煮物・カラとゆ ばのあえもの				

(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けてくださいます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。



(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。季節や天候、皆様の体調を考慮して豚汁やカレーライス、手打ちうどんなど、その時々でメニューは変わります。

10月16日の調理レクでは「具沢山の豚汁」を作りました。材料は豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白菜です。食べやすい大きさに切ってください。煮込まれたお野菜は食べやすくてとても美味しかったです。