



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】



11月24日(日)

「和食の日の御献立」

- ・小豆入り栗ご飯
- ・カレイの幽庵焼き
- ・さつまいもの煮物
- ・ひじきの白和え
- ・きのこ汁



一言通信

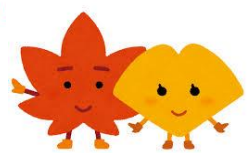
11月24日は、「和食の日」です。

11月24日の日付を「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせが由来とのこと。

かつて、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次の世代へ伝えていく大切さを、改めて考えようという日だそうです。

疲れた時、体調が少し思わしくないときなど、和食をいただくと、ほっとする経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。

深まりゆく秋の中、皆様においしく召し上がっていただくことができるよう、厨房職員全員が気合と心を込めて、とびっきりの和の御献立をご用意いたします。



ゆうあいの郷
管理栄養士

ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	金	目玉焼き ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の茸おろしかけ きんぴらごぼう 白菜お浸し 夕焼けご飯 すまし汁	プリン ほうじ茶	油淋鶏風 いんげんのソテー カリフラワーのクルミ和え ご飯 味噌汁
2	土	鶏団子と野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼きそば 湯豆腐 わかめのナムル 味噌汁	抹茶ようかん 煎茶	白身魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁
3	日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	木の葉丼 筑前煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	バターケーキ 紅茶	豚肉と大豆のトマト煮 れんこんソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ
4	月	がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏のオーロラソース和え ピーマンの炒め物 オレンジゼリー ご飯 和風スープ 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	海鮮中華炒め 糸昆布煮 オクラのポン酢和え ご飯 中華スープ
5	火	竹輪のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハンバーグ きのこの洋風煮 小松菜のサラダ ご飯 卵スープ フルーツ	青りんごゼリー ほうじ茶	厚揚げとツナの炒め物 大根の煮物 ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾘ ｳのﾋﾞｰﾅｯｼﾞ和え ご飯 味噌汁
6	水	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	人形焼 緑茶	チキンカレーライス キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け
7	木	ミートボール もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	生姜味噌おでん 春菊の炒め物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	ココアワッフル コーヒー喫茶	豚肉の山椒焼き 根菜の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	金	ウィンナーと野菜の洋風煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉そば 切干大根煮 オクラの塩昆布和え ご飯 りんご（生果）	さつま芋ケーキ 紅茶	中華風玉子焼き 春雨の炒め物 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ
9	土	厚揚げの葱ダレ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チーズ入り鶏つくね じゃがいものソテー ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン （チョコ） ほうじ茶	白身魚のフライ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 コンソメスープ
10	日	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豆腐の五目うま煮 春巻き 杏仁豆腐 ご飯 和風スープ 漬物	レモンケーキ 紅茶	鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 わかめの和え物 ご飯 和風スープ
11	月	ハムと野菜のソテー おくらサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚のタルタル焼き 鶏レバーの甘辛煮 いんげんの和え物 ご飯 かきたま味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	ひき肉と白菜のあんかけ丼 茄子の煮びたし 青梗菜の胡麻和え 中華スープ
12	火	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き れんこんの煮物 ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	アジの蒲焼き 冬瓜の生姜煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 すまし汁
13	水	魚肉ソーセージと野菜のソテー ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾘ ｳのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ナポリタンスパゲティ 小松菜のソテー ごぼうサラダ ミルクコンソメスープ	どら焼き （カスタード） 紅茶	いか団子鍋風 じゃが芋のそぼろあん もやしの和え物 ご飯
14	木	厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の磯辺揚げ きのこソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	キャラメル ミルクプリン コーヒー喫茶	鶏肉のオニオンソース 切干大根煮 マカロニサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	金	目玉焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐のカニ風味あんかけ 鶏団子の煮物 りんごゼリー ご飯 すまし汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	豚カツのおろし煮 白菜の煮物 人参のピーナツ和え ご飯 味噌汁
16	土	ジャーマンポテト 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	根菜のキーマカレー ピーマンソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	モカロール ケーキ 紅茶	鯖の漬け焼き 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁
17	日	炒り卵 オニオンサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	厚揚げと冬瓜の味噌煮 ミニコロッケ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
18	月	卵の花 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃソテー ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ ほうじ茶	海鮮と春雨の炒め物 大豆の煮物 キャベツの胡麻和え ご飯 中華スープ
19	火	竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの焼き浸し 茄子の生姜あんかけ オレンジゼリー ご飯 和風スープ 漬物	人形焼 緑茶	親子丼 ブロッコリーのソテー 切干大根の和え物 味噌汁
20	水	ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	すき焼き風煮 れんこんのソテー 人参とチーズのサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ (オレンジ)	🎂お誕生日会 ミルククレープ 紅茶	たらのマヨネーズ焼き 肉じゃが わかめの和え物 ご飯 味噌汁
21	木	スクランブルエッグ 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレーうどん 里芋の煮っころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯	レモンケーキ コーヒー喫茶	はんぺんと豆腐のふわふわ焼き 糸昆布煮 ごぼうサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	金	鶏団子と野菜の炒め物 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き 厚揚げのそぼろ煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	和栗の マドレーヌ 紅茶	豚肉のオイスター炒め 茄子の土佐煮 ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ
23	土	大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ストロベリーゼリー ご飯 中華スープ 漬物	ぶどうゼリー ほうじ茶	鶏つくね ピーマンソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁
24	日	目玉焼き れんこんサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	≪和食の日の御献立≫ カレイの幽庵焼き さつまいもの煮物 ひじきの白和え 小豆入り粟ご飯 きのこ汁	どら焼き (こしあん) 緑茶	赤魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
25	月	竹輪の煮物 スナップエンドウのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	とろろそば 茄子の煮びたし ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 フルーツ	紅葉まんじゅう 煎茶	チキン南蛮 ひじきの煮物 おくらサラダ ご飯 すまし汁
26	火	厚揚げの葱ダレ インゲンの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のみぞれあんかけ じゃがいもの煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	照り焼きハンバーグ きのこソテー 小松菜の胡麻和え ご飯 和風スープ
27	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のクリームソースかけ キャベツのソテー 青りんごゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	ココアワッフル 紅茶	カレイの煮つけ 湯豆腐 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁
28	木	ハムステーキ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ビビンバ丼 がんもの煮物 切干大根のサラダ 中華スープ フルーツ	大納言カステラ コーヒー喫茶	いか団子の和風あんかけ ブロッコリーと卵の炒め物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	金	高野豆腐の煮物 おくらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジのカレーパン粉焼き ホウレン草のソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	鶏肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁
30	土	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 カリフラワーのかい風味あんかけ わかめの和え物 ご飯 いわしのつみれ汁 漬物	紫芋ようかん 煎茶	回鍋肉 れんこんの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ