

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--|--|---|---|--|---|---|--|
| | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 | 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 |
| 朝食 | おじや ピルクル スクランブルエッグ | 中華雑炊 ピルクル ひじきの煮物 | おじや ピルクル 煮豆 (白いんげん) | 中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう | おじや ピルクル 切り干しの煮物 | 中華雑炊 ピルクル 五目豆 | おじや ピルクル 卵の花 | おじや ピルクル ジャーマンポテト |
| 昼食 | ごはん 牛乳 ハンバーグの きのこソースかけ ほうれん草の お浸し | ごはん コーヒー牛乳 豚肉のうま煮 ブロッコリーの おかかマヨネーズ和え | ごはん 牛乳 カレイの 甘酢あんかけ オクラとモロヘイヤの お浸し | ごはん ミルクティー 焼き鳥風 みぞれ和え | ごはん 牛乳 鮭の西京焼き もずくの酢の物 | ごはん ココア カレー 大根の 青しそサラダ | ごはん コーヒー牛乳 ほっけの香味焼き コブ和え | ♪パンの日♪ 卵サンド チョコパン 牛乳 もやしとわかめの 中華サラダ 豚の角煮 (パン代替) |
| おやつ | 栗プリン | ミルクプリン | フルーツミックス | バナナムース | 芋ようかん | パインゼリー | きなこゼリー | ヨーグルト |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 (麩・青菜) 肉じゃが おぼろ | ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 麻婆豆腐 ナムル | ごはん 味噌汁 (大根・ねぎ) 豚肉の柳川風 もやしとツナの 和え物 | ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 煮魚(たら) かぼちゃサラダ | ごはん 味噌汁 (里芋・油揚げ) なすのはさみ揚げ 豆腐のごまサラダ | ごはん 味噌汁 (えのき・わかめ) エビミックスフライ キャベツサラダ | ごはん 味噌汁 (青菜・しめじ) 豚肉の ねぎ塩炒め 卵豆腐 | ごはん すまし汁 (三つ葉・麩) 鯖の味噌煮 マカロニサラダ |
| 栄養価 | 1369kcal、食塩6.6g | 1283kcal、食塩7.4g | 1315kcal、食塩5.6g | 1445kcal、食塩6.5g | 1334kcal、食塩5.5g | 1378kcal、食塩5.8g | 1212kcal、食塩6.4g | 1448kcal、食塩6.2g |

♪立冬♪

11月7日は「立冬」二十四節気の19番目

秋が極まり冬の気配が立ち始める頃

日々寒さが増すなかで、本格的な冬に向け準備を始める時期です

衣類や寝具のみならず、暖房器具もそろそろ準備しておきたいですね

まだまだ昼夜の気温差が大きい日もありますが

体調管理に気を付けてお過ごしください



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>