

11月の献立（夕食）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	焼魚 だし巻き玉子 厚揚げと大根煮 ご飯	親子丼 茄子の生姜和え デザート	魚の塩麹焼き ひじき煮 高野豆腐の卵とじ ご飯	鶏のごま照り焼き いんげんの和え物 切干大根煮 ご飯	肉じゃが 炒り豆腐 おぐらの和え物 ご飯	すき焼き風煮 おくらと高菜和え物 にら玉 ご飯
休	8	9	10	11	12	13
	豚バラ大根 揚げ出し豆腐 たたききゅうり ご飯	なすの柳川風煮 なます 五目豆 ご飯	魚の味噌煮 キャベツの昆布和え じゃが芋煮 ご飯	鶏肉のトマト煮 温野菜 デザート ご飯	コロッケ ウインナーのカレーソーテー グリーンサラダ ご飯	ホイコーロー 餃子 温豆腐 ご飯
休	15	16	17	18	19	20
	メンチカツ ちくわと コンニャクのきんぴら コールスローサラダ ご飯	ひじきご飯 ししゃもの天ぷら 小芋煮 おぐらの梅和え ご飯	豚肉の生姜焼き もやしとニラの ポン酢和え じゃがバター ご飯	焼きそば いんげんの胡麻和え フルーツ ご飯	ロールキャベツ ポテトサラダ 煮豆 ご飯	お好み焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草和え物 ご飯
休	22	23	24	25	26	27
	焼魚 にら玉 寄せ煮 ご飯	唐揚げ ブロッコリーの和え物 コロコロサラダ ご飯	おでん風煮 キャベツの甘酢 ツナといんげんの ソテー ご飯	鶏の照り焼き 白菜とちくわ煮 ポテトサラダ ご飯	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	がぼちゃのコロッケ スパゲッティサラダ 野菜の オイスター炒め ご飯
休	29	30				
ちらし寿司 かき揚げ じゃが芋と きざみ昆布の煮物 玉子豆腐	ハンバーグ ブロッコリーの和え物 コーンと枝豆のサラダ ご飯					

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

「11月14日は世界糖尿病デー！」

国民の5人に一人が糖尿病及び糖尿病予備群と言われています。
糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんど出ません。
検診なども積極的に受けましょう。



バランスの良い食事・適度な運動・適正飲酒・禁煙・
規則正しい生活を心がけましょう。