

11月の献立表(令和7年)

2025年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<u>新メニュー</u> 11/13(木)「豚肉のにんにく味噌煮込み」が新しい献立として登場です。お楽しみに！ 献立のご意見・ご感想もあれば教えてください。			1 肉団子と白菜の煮物 ひじきとちくわの金平 ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 450 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)
3 すき焼き風煮 ほうれん草とベーコンのソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁 582 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	4 鶏肉のハニーマスタード焼き 青梗菜のオイスター炒め 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 452 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	5 白身魚のチーズ&ハーブパン粉焼き 里芋の炊き合わせ 豆腐サラダ 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	6 鶏肉の治部煮 竹輪とピーマンの金平 ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 482 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	7 ポークビーンズ 小松菜とツナの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 552 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	8 赤魚の味噌煮 春巻き 白菜のゆかり和え 清汁 575 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース
10 アジの酢味噌焼き 厚揚げの煮物 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 542 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	11 カレーライス ほうれん草の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 783 キロカロリー おやつ/ プリン	12 鶏肉と大根の煮物 青梗菜と卵の炒め物 茶碗蒸し 清汁 480 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	13 豚肉のにんにく味噌煮込み 平天の甘辛炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	14 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ ひじきと大豆の煮物 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 565 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	15 鶏肉のねぎ塩炒め さつまいもとがんもの煮物 きゅうりの中華和え 味噌汁 512 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま
17 照り焼きチキン スナッピースのバターソテー 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 586 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	18 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 茶碗蒸し 清汁 434 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	19 麻婆豆腐 小松菜と切干大根の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 495 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	20 さばの竜田揚げ 大根のあんかけ 大豆サラダ 味噌汁 578 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	21 寄せ鍋風炊き合わせ もやしとニラの炒め物 ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 480 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	22 牛肉としらたきのチャブチェ しろなと竹輪の煮浸し キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 576 キロカロリー おやつ/ プチクレープ
24 豚肉とがんもの含め煮 炒り豆腐 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁 553 キロカロリー おやつ/ じゃがりこ	25 鶏肉のケチャップ炒め 茄子の炊き合わせ 小松菜サラダ 味噌汁 532 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	26 鯖の生姜煮 こんにゃく金平 ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 468 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	27 鶏肉と白菜の中華風煮 青梗菜とハムのソテー 切干大根のナムル 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	28 ハヤシライス インゲンとベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ 清汁 665 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	29 白身魚の香草焼き じゃがいもと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 491 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)

11 月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<u>公園外出</u> 朝晩やっと涼しくなり過ごしやすい季節がやってきました。 11月は皆さんお待ちかねの外出行事を予定しています。 久しぶりに公園へ散歩に出かけたいと思います。 お天気でありますように...			1 ガールスカウト 来 演
3 足マッサージの日	4 おやつ作り		6 足マッサージの日	7 公園外出	8 グループリハビリ
グループリハビリ	音楽療法	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	
10 カラオケ	11 ハンドベルの会 来 演	12 公園外出	13 冬の壁画製作		15 喫茶はりま
グループリハビリ		グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	
17	18 リラックスの日		20 カラオケ	21 ハンドマッサージ	22 グループリハビリ
			グループリハビリ	音楽療法	
24 カラオケ	25 ら・マロン 来 演	26 壁画製作(干支)	27	28 カラオケ	29 グループリハビリ
グループリハビリ		グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	