




さわやか デイサービス 平成28年 11月の献立

● 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
● 汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

11月21日
長野県伊那市
郷土料理ランチ
お楽しみに



1
● 豆腐ハンバーグ
● ムツの野菜あんかけ

- ふくさ玉子
- ブロッコリーのソテー
- 長芋の梅酢和え
- 法蓮草のお浸し
- 野菜のサラダ

2
カレーライス
中華丼
(お楽しみ料理)

3
● 油淋鶏
● アジの梅味噌焼き

- さつま揚げと野菜の煮物
- 法蓮草のゴママヨ和え
- 餃子
- 焼きそば
- 野菜のサラダ

4
● 豚肉とキノコのソテー
● さんまの生姜煮

- 味噌田楽
- ポテトサラダ
- 白菜とツナの煮物
- 青菜と桜海老のソテー
- 野菜のサラダ

5
● 豚肉と白葱のオイスター炒め
● いわしの紀州煮

- 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ
- 切干大根煮
- かぼちゃのおかか和え
- チンゲン菜のカニカマあん
- 野菜のサラダ

7
● 豚ロースカツ
● さんまの塩焼き

- なめ茸おろし
- ひじきの煮物
- チヂミ
- 法蓮草ともやしのナムル
- 野菜のサラダ

8
● 豚肉の甘酢焼き
● カレイの法蓮草マヨ焼き

- レンコン金平
- じゃが芋のチーズ焼き
- インゲンのピーナッツ和え
- ナスの味噌煮
- 野菜のサラダ

9
● 牛肉のおろし煮
● 太刀魚の醤油焼き

- エビ焼売
- ソーセージジャンブル
- さつま芋レモン煮
- キャベツとコーンの辛子マヨ和え
- 野菜のサラダ

10
● 鶏肉と大根の旨煮
● タラの幽庵焼き

- チンゲン菜とイカのソテー
- フライドポテト
- 豆腐といんげんのそぼろあん
- ゴボウとさつま揚げの煮物
- 野菜のサラダ

11
おでんの日
と
ポッキーの日
(お楽しみ料理)

12
● 鶏肉とキノコのソテー
● 鮭のタルタル焼き

- 豆腐のなめ茸
- ベーコンと白菜のソテー
- 青菜炒め
- 紅白なます
- 野菜のサラダ

14
● ポークジンジャー
● サバの味噌煮

- はんぺんの煮物
- 長芋の明太子風味
- カボチャとベーコンのソテー
- チンゲン菜と厚揚げの中華炒め
- 野菜のサラダ

15
中華の日
(お楽しみ料理)

16
● チキンカツ
● カレイの味噌チーズ焼き

- 切り干しツナマヨ
- ひじきと大豆の煮物
- エリンギと法蓮草のソテー
- スペイン風オムレツ
- 野菜のサラダ

17
● 豚肉の味噌焼き
● サワラの生姜焼き

- 里芋の柚子味噌和え
- 野菜炒め
- ナスのみぞれ煮
- 大根と豆腐の煮物
- 野菜のサラダ

18
● バーベキューチキン
● タラのムニエルバター醤油

- 厚揚げと大根の煮物
- 春菊と法蓮草のゴマ和え
- カリフラワーのカレー炒め
- ポテトサラダ
- 野菜のサラダ

19
ちらし寿司の日
(お楽しみ料理)

21
デイ管理者 近藤さん
チョイスランチ
(お楽しみ料理)
なぜなら誕生日♪♪♪

22
● 豚肉と麩の甘辛炒め
● イワシの鰹節煮

- 五目豆煮
- 焼きビーフン
- 木の子とアスパラのマヨポン和え
- ベーコンとブロッコリーのソテー
- 野菜のサラダ

23
● チキンピカタ
● 赤魚の天ぷら

- ゴボウの味噌炒め
- 大学芋
- がんと含め煮
- 春菊ともやしのナムル
- 野菜のサラダ

24
● 豚肉とキャベツの中華炒め
● サバの醤油煮

- 人参しりしり
- 生麩の煮付け
- キャベツのツナ炒め
- オクラと長芋の和風和え
- 野菜のサラダ

25
● 若鶏と里芋の煮物
● サーモンフライ

- 白葱と豆腐の中華炒め
- マカロニサラダ
- ちくわとレンコンの甘辛煮
- ベーコンとじゃが芋のソテー
- 野菜のサラダ

26
唐揚げの日
(お楽しみ料理)

28
● 照り焼きチキン
● 海老カツ

- 根菜の煮物
- 法蓮草とミックス豆のサラダ
- 白菜とカニカマの水晶煮
- さつま芋と木の子のマスタード和え
- 野菜のサラダ

29
● 鶏肉とゴボウの煮物
● 赤魚の信州蒸し

- ポテトサラダ
- ソーセージとキャベツのポトフ
- 法蓮草の白和え
- たらこパスタ
- 野菜のサラダ


30
● 豚肉とピーマンの味噌炒め
● カレイのみりん焼き

- 焼き蕎麦
- カリフラワーの梅マヨ和え
- チンゲン菜の生姜炒め
- 大根とさつま揚げのべっこう煮
- 野菜のサラダ

ランチタイム中
お惣菜の
計り売りも
やっています
[会員] g = 1.3円

選べるドリンク
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- カルピス
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつはご希望者のみです。
※昼食のデザートは季節の果物中心に出します。
※献立は材料の関係で変更する事があります。