



さわやか デイサービス 平成29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
---	---	---	---	---	---

<p>3時のおやつ時 ● コーヒー ● 紅茶 ● ココア ● ミルク ● カフェオレ ● リンゴジュース ● 水耕野菜ジュース</p>  <p>※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お出します。 ※献立は材料の関係で変更する事があります。</p>	<p>1 ● ポークジンジャー ● サバの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● はんぺんと大豆の煮物 ● 長芋の明太子和え ● かぼちゃとベーコンのソテー ● 切干しツナマヨ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>2 ● 豚肉の味噌焼き ● サワラの生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンゲン菜と厚揚げの中華炒め ● スペイン風オムレツ ● 野菜炒め ● ナスのみぞれ煮 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>3 ● 豚ロースカツ ● 白身魚フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エリンギと法蓮草のソテー ● 里芋の柚子味噌和え ● 生麩の煮付け ● キャベツのツナ炒め ● 水耕野菜のサラダ 	<p>4 ちらし寿司ランチ</p>	
<p>6 ● 豚肉と麩の甘辛炒め ● カレイの味噌チーズ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 春菊と法蓮草のゴマ和え ● カリフラワーのカレーソテー ● ポテトサラダ ● 根菜の煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>7 ● すき焼き ● 鮭の粕煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 五目煮豆 ● 焼きビーフン ● 木ノ子とアスパラのマヨポン和え ● フライドポテト ● 水耕野菜のサラダ 	<p>8 ● 若鶏と里芋の煮物 ● ムツの野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ゴボウの味噌炒め ● がんもの含め煮 ● 白葱と豆腐中華炒め ● マカロニサラダ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>9 中華の日</p>	<p>10 ● 照り焼きチキン ● サバの醤油煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大根と豆腐の煮物 ● 法蓮草とミックス豆サラダ ● さつま芋と木ノ子のマスタード和え ● たらこの春雨炒め ● 水耕野菜のサラダ 	<p>11 ● 豚肉とピーマンの味噌炒め ● 海老カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ジャーマンポテト ● 白菜とカニカマの水晶煮 ● 味噌田楽 ● 法蓮草とツナの和え物 ● 水耕野菜のサラダ
<p>13 ● 鶏肉とゴボウの煮物 ● 白身魚の明太マヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● たらこパスタ ● チンゲン菜の生姜炒め ● かぼちゃのおかか和え ● エビとはんぺんのケチャップマヨ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>14 ● 豆腐ハンバーグ ● 赤魚の信州蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カリフラワーの梅マヨ和え ● 大根とさつま揚げのべっこう煮 ● ベーコンとアスパラのソテー ● 豚肉とじゃが芋の味噌煮 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>15 ● 豚肉と木ノ子のソテー ● サーモンフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポテトサラダ ● ブロッコリーのソテー ● キャベツのゆかり和え ● イカと里芋の煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>16 ● 豚ロースカツ ● アジの梅味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 焼き蕎麦 ● チンゲン菜の中華炒め ● ナスの和風マヨ和え ● 長芋のカレーソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>17 ● 豚肉の甘酢焼き ● カレイのみりん焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ソーセージとキャベツのポトフ ● ゴボウとさつま揚げの煮物 ● ツナと大根の煮物 ● ナスと木ノ子のカレーパスタ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>18 ● 牛肉のおろし煮 ● タラ幽庵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 法蓮草の白和え ● チヂミ ● ぜんまいと竹輪の煮物 ● ポテトコロッケ ● 水耕野菜のサラダ
<p>20 ● 豚肉とナスのオイスター炒め ● さんまの生姜煮</p> <p>白菜とツナの煮物 なめたけ豆腐 ナスとピーマンのソテー 里芋のゴマ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>21 ● チキンの甘酢ソース ● カレイの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ● れんこんの金平 ● キャベツとコーンの辛子マヨ和え ● 豆腐とインゲンのそぼろあん ● 水耕野菜のサラダ 	<p>22 ● 牛肉と白葱の甘辛煮 ● サバの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 春菊ともやしのナムル ● ソーセージチャンプル ● 大豆と刻み昆布の煮物 ● 地中海野菜のトマト煮 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>23 ● 鶏肉と白菜の旨煮 ● 白身魚の塩焼きおろしポン酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 長芋の梅酢和え ● 法蓮草のお浸し ● ポークビーンズ ● ベーコンと白菜のソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>24 ● 豚肉とキャベツの中華炒め ● サワラの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃが芋のチーズ焼き ● インゲンのピーナッツ和え ● チンゲン菜とイカのソテー ● ブロッコリーのわさびマヨ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>25 ● 鶏肉と木ノ子のソテー ● カレイの法蓮草マヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● なめ茸おろし ● さつま芋レモン煮 ● ひじきと枝豆のサラダ ● チンゲン菜のソテー ● 水耕野菜のサラダ
<p>27 ● 鶏肉のゴマ味噌焼き ● 鮭のタルタル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 切干し大根煮 ● 青菜炒め ● ソーセージとじゃが芋のカレー炒め ● がんもの煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>28 ● 鶏肉と大根の旨煮 ● イワシの紀州煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 海鮮塩やきそば ● エビ焼売 ● アスパラとベーコンのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>29 ● 油淋鶏 ● さんまの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ひじきの煮物 ● ナスの味噌煮 ● 紅白なます ● 法蓮草とコーンのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>30 ● 豚肉と豆腐のとろとろ煮 ● ムツの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● れんこんの梅マヨ和え ● さつま芋と干しエビの和風サラダ ● ブロッコリーのソテー ● ナスのお浸し ● 水耕野菜のサラダ 	<p>ランチメニューを 詰めて 持ち帰り弁当も できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p> <p>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</p>	