

11月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3(文化の日)	4	5(ごまの日)	6
昼食	お赤飯(ごま塩)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	すまし汁	わかめスープ	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	中華スープ
おやつ	鯖のおろし煮	回鍋肉	石川県：鶏肉の治部煮	しそチーズ巻&野菜コロッケ	白身魚のごまみそ焼き	芙蓉蟹	芙蓉蟹
	ごぼうの鶏そぼろ和え	おくらの胡麻和え	ひじきの煮物	カニ風味スパゲッティサラダ	ごぼうサラダ	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ
おやつ	季節の果物	オレンジ	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	甘夏みかん	果物	果物
	ふどうゼリー	ワッフル	東京都：人形焼き	ブチケーキ	黒ごまプリン	おやつアラカルト	おやつアラカルト
おやつ	ウエハース	クッキー	おかき	ウエハース	バームロール		
	7	8	9	10	11(鮭の日)	12	13
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメスープ	コンソメスープ	たまごスープ	中華スープ	鮭とポテトのコンソメ煮	みそ汁	コンソメスープ
おやつ	鶏肉のトマト煮	チキンの香草パン粉焼き	野菜たっぷりカレー	八宝菜	フレンチサラダ	豚の梅炒め	タンドライーチキン
	ヤングコーンとチーズのサラダ	オニオン&コールスロー	カッテージチーズのサラダ	薩摩芋と昆布の煮物	パイナップル	ひじきとくわいのサラダ	ジャーマンポテト
おやつ	バナナ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	オレンジ	パイナップル	バナナ	果物
	今川焼き	カステラ	ココアのムース	やわらかおかき(きな粉)	プリン	スイートポテト	いちご蒸しケーキ
おやつ	せんべい	甘納豆	クリームサンドクッキー	まんじゅう	プレーン蒸しケーキ	ウエハース	
	14	15	16	17	18	19(明日は山梨県民の日)	20
昼食	ミックスお好み焼き	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	山梨県：南瓜ほうとう	ごはん
	中華スープ	トマトと卵のスープ	すまし汁	みそ汁	コンソメスープ	せいだのたまじ	中華スープ
おやつ	おくらの白和え	春雨サラダ	大根のさっぱり和え	蒸し鶏のサラダ	豆たっぷりサラダ	おくらの胡麻和え	たまごサラダ
	甘夏みかん	オレンジ	キウイフルーツ	パイナップル	バナナ	ワインゼリー	果物
おやつ	クリームチーズとヨーグルトのデザート	抹茶/ViPアオ(小豆ソース)	パウムクーヘン	コーヒーゼリー	カスタードケーキ	たいやき	おやつアラカルト
	サブレ	まんじゅう	チョコレート	マドレーヌ	クッキー	おかき	
おやつ	21	22	23	24	25(富山県)	26	27
	ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	クルトンスープ	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁	コンソメスープ	みそ汁
	シュクメルリ	赤魚のとろろ蒸し	チリコンカン	鶏肉の唐揚げ	富山県：ぶり大根	シーフードカレー(福神漬)	野菜豆腐あんかけ
おやつ	シーザーサラダ	やわらかきんぴら	きのこのマリネ	オニオン&コールスロー	ほうれん草の胡麻和え	ヤングコーンとチーズのサラダ	おくらとひじきの和え物
	オレンジ	巨峰or黄桃	パイナップル	バナナ	キウイフルーツ	ジョアorヨーグルト	果物
おやつ	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	やわらかおかき(砂糖醤油)	抹茶蒸しケーキ	いちごムース	今川焼き(カスタード)	ミルクプリン
	せんべい	ウエハース	あんドーナツ	せんべい	ソフトクッキー	甘納豆	
おやつ	28	29(いい肉の日)	30	🍷栄養一ロメ🍷 柿・かき・KAKI			
	ごはん	ごはん	オムライス	秋と言えば食欲の秋、実り多き秋ですが、日本の風土に根付いた秋の果物と言えば「柿」があります。柿は日本古来からの植物で、海外でも「KAKI」と表されます。「柿が色づく」と医者が青くなる」ということわざがありますが、柿にはビタミンCやカロテンが豊富で、ウイルスや細菌への抵抗力を強め、粘膜を強化してくれる役割があります。柿を食べて健康を保っていきましょう。			
コンソメスープ	山形県：芋煮	コンソメスープ					
おやつ	魚のミレイユ	ひじきとくわいのサラダ	ジャーマンポテト				
	マカロニと卵のサラダ	パイナップル	オレンジ				
おやつ	巨峰or黄桃	ピーチゼリー	ショコラのロールケーキ				
	おかし	クリームサンドクッキー	サブレ				