



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 (ゴマの日)
昼食			お赤飯 すまし汁 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え キウイフルーツ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 さつま芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん 味噌汁 梅と大葉の焼鯖 高野豆腐の煮物 オレンジ	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻 & 野菜コロッケ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物
おやつ			やわらかおかき (うす塩) まんじゅう	プリン クッキー	人形焼き せんべい	オレンジゼリー サブレ	アラカルト
	6	7	8	9	10	11 (鮭の日)	12
昼食	ごはん コンソメスープ 鯖のレモンベッパー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん けんちん汁 鱈の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 パイナップル	ごはん 中華スープ 八宝菜 切り干し大根のナムル 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 枝豆の和え物 オレンジ	ごはん 鍋汁 豚の梅炒め ささみとごぼうのサラダ パイナップル	ごはん オニオンスープ 鮭のホワイトソースかけ 豆たっぷりサラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン&コールスロー 果物
おやつ	いちごババロア クッキー	ようかん 甘納豆	さつま芋まんじゅう やわらかおかき (きなこ)	杏仁豆腐 ドーナツ	プチケーキ サブレ	コーヒープリン ウエハース	アラカルト
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン かくぎりポテトサラダ バナナ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え フルーツカクテル	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ さつま芋と昆布の煮物 オレンジ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 小松菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ロールパン シュクメルリ マカロニと卵のサラダ キウイフルーツ	ごはん スープ シーフードカレー ヤングコーンのサラダ バナナ	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮 果物
おやつ	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	スイートポテト バームロール	栗カステラ饅頭 せんべい	バームクーヘン ウエハース	ホワイトミニ ソフトクッキー	抹茶ようかん あんドーナツ	アラカルト
	20 (山梨県民の日)	21	22	23	24	25	26
昼食	南瓜ほうとう せいだのたまじ ほうれん草の白和え ワインゼリー	ごはん たまごスープ タラのチリソース ツナごぼうサラダ 巨峰or黄桃	五目炒飯or中華粥 中華スープ 餃子 中華サラダ フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ 紫キャベツのサラダ パイナップル	ごはん みそ汁 ぶり大根 ごぼうサラダ オレンジ	海鮮塩焼きそば 中華スープ 春菊の胡麻和え 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き おくらとモロヘイヤのおかか和え 果物
おやつ	クリームコンフェ マドレーヌ	コーヒゼリー チョコレート	抹茶ババロア まんじゅう	たいやき やわらかおかき (砂糖醤油)	ストロベリーゼリー ウエハース	ミルクプリン チョコレート	アラカルト
	27	28	29 (いい肉の日)	30	栄養ーロメモー 鮭 9~11月に旬を迎える鮭は、さんまと並び秋の味覚を代表する魚です。11月11日の鮭の日は「鮭」の字のつくりを分解すると「十一十一」になることから制定されました。鮭の身の赤色は、餌であるエビやカニに含まれているアスタキサンチンという赤色の色素を蓄積させているため身が赤くなります。アスタキサンチンは抗酸化作用に優れており免疫向上に役立ちます。		
昼食	ごはん ロールキャベツのクリーム煮 コールスローサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ バナナ	ハヤシライス コンソメスープ ツナツクリーサラダ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し ひじきとくわいのサラダ 巨峰or黄桃			
おやつ	カステラ 甘納豆	ショコラのロールケーキ サブレ	ワッフル バームロール	栗ようかん せんべい			