

# 11月

## やわらか食

料理の見た目はそのままに  
食材をやわらかく仕上げた  
やさしいお食事です。

10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b> ・エビフライ ・大根と鶏肉の煮物 ・豆腐の青のりあんかけ ・黒胡麻プリン 	<b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b> ・パンプキンサラダ ・スクランブルエッグ ・しらすと胡瓜の酢の物 ・じゃが芋といかの煮物 	<b>主菜 赤魚の中華蒸し</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・茄子の揚げ煮 ・野菜煮豆 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 	<b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ・蓮根の明太和え ・かぼちゃの含め煮 ・豆腐の胡麻だれあん ・マンゴープリン  文化の日	<b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ・鶏肉と麩の煮物 ・ぎょうざ ・大根の柚子あん ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ・やわらか卵の小海老炒め ・さつま芋のレモン風味 ・野菜煮豆 	<b>主菜 豆腐バーグ デミグラスソースがけ</b> ・マッシュポテト ・根菜とブロッコリーのマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン 
<b>主菜 鯖の味噌煮</b> ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜と鶏の磯風味 ・ぎょうざ ・豆乳風味のりんごソースがけ 	<b>主菜 親子煮</b> ・豆腐の胡麻だれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン 	<b>主菜 チキンカレー</b> ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・うぐいす煮豆 ・杏仁豆腐 	<b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ・卵の甘酢あん ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮びたし ・野菜煮豆 	<b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・エビフライ ・ほうれん草といかの煮物 ・卵と挽肉の炒め物 ・苺ミルクプリン 	<b>主菜 カツの卵とじ</b> ・筍の肉味噌がけ ・菜の花の和え物 ・豆腐の青のりあんかけ ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ・大根田楽 ・芋きんとん ・いかとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 
<b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b> ・だし巻き玉子 ・白菜の炒め煮 ・筍とほうれん草の味噌がけ ・野菜煮豆 	<b>主菜 麻婆豆腐</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・胡瓜といかのドレッシング和え ・茄子の揚げ煮 ・マンゴープリン 	<b>主菜 チキン南蛮</b> ・炒り玉子 ・菜の花と人参の白和え ・しゅうまい ・豆乳風味のりんごソースがけ 	<b>主菜 金目鯛の煮付け</b> ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b> ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・野菜煮豆 	<b>主菜 赤魚の竜田焼き</b> ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・だし巻き玉子 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 	<b>主菜 ロールキャベツ</b> ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・マッシュポテト ・豆乳風味の黒糖ソースがけ 
<b>主菜 酢豚</b> ・ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ・大根の海老あんかけ ・チンゲン菜の華風和え ・杏仁豆腐 	<b>主菜 赤魚の生姜煮</b> ・筍の肉味噌がけ ・ポテトサラダ ・ぎょうざ ・野菜煮豆 	<b>主菜 カラフトマスの南蛮漬け</b> ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・うぐいす煮豆 ・黒胡麻プリン  勤労感謝の日	<b>主菜 クリームシチュー</b> ・エビフライ ・ほうれん草のバターソテー ・パンプキンサラダ ・苺ミルクプリン 	<b>主菜 鯖の利休焼き</b> ・いかと大根の煮物 ・里芋のピーナッツ味噌がけ ・しゅうまい ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 豚の角煮</b> ・かぼちゃの含め煮 ・蓮根の明太和え ・チンゲン菜と鶏肉の磯風味 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 	<b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b> ・エビフライ ・大根と鶏肉の煮物 ・豆腐の青のりあんかけ ・黒胡麻プリン 
<b>主菜 治部煮</b> ・大根田楽 ・菜の花と人参の白和え ・炒り玉子 ・野菜煮豆 	<b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b> ・パンプキンサラダ ・スクランブルエッグ ・しらすと胡瓜の酢の物 ・じゃが芋といかの煮物 	<b>主菜 赤魚の中華蒸し</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・茄子の揚げ煮 ・野菜煮豆 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 	<b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ・蓮根の明太和え ・かぼちゃの含め煮 ・豆腐の胡麻だれあん ・マンゴープリン 	<b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ・鶏肉と麩の煮物 ・ぎょうざ ・大根の柚子あん ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ・やわらか卵の小海老炒め ・さつま芋のレモン風味 ・野菜煮豆 	<b>主菜 豆腐バーグ デミグラスソースがけ</b> ・マッシュポテト ・根菜とブロッコリーのマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン 

※主食は含まれておりません