１１月の献立表

デイサービス エナジー
EnergY

月	火	木	金
2	3	5	6
鶏肉の竜田揚げ 小松菜の和え物	さばと白菜の炒め物 豚肉とオクラの煮物	豚肉とキャベツの重ね蒸し チンゲン菜の炒め物	鶏肉と茄子の西京味噌炒め キャベツのミモザサラダ
9	10	12	13
あじの煮付け じゃが芋の炒め物	豚肉のプルコギソース炒め ブロッコリーの煮物	ハムステーキカツ もやしのかき玉煮	豚肉とほうれん草の煮物 さつま芋の和え物
16	17	19	20
豚肉のオイスター炒め ごぼうの煮物	しそポン酢豚丼 里芋のカニ風味煮	鶏肉の唐揚げ 長芋のシャキシャキ和え	鶏肉のチリソースかけ くずし豆腐のサラダ
23	24	26	27
ゆかりご飯 肉じゃが	温野菜豚しゃぶ 竹輪とカボチャの炒め物	豚肉のにんにく焼き 大根のカニ風味和え	鶏ごぼうの煮物 五目揚げの炒め物
30			
さわらの照り焼き 焼き竹輪と里芋の煮物			

答え）ゆ