１１月　献立

１日～１６日

今月のイベント

3日（火）：紅葉御膳
25日（水）：朝ドラ「あさが来た」

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	雑炊（野菜） ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 漬物 しば漬	雑炊（しらす） ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	ﾐﾙｸ粥S 薩摩揚と大根の煮物 漬物 沢庵漬	中華風雑炊 竹輪の煮物 ﾌﾙｰﾂ・白桃缶	五目雑炊 厚焼卵 漬物 桜大根	梅しらす雑炊 南瓜と豚肉の炒め煮 ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	ｶﾆ雑炊 ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ 付 福神漬	卵雑炊 薩摩揚の炒り煮 ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶
昼食	御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ煮 ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	御飯 蒸魚のあんかけ(ﾀﾗ) 茄子の炒め煮 春菊の海苔和え 味噌汁	季節の行事食 ｵﾑﾗｲｽ豆乳きのこｿｰｽ さつま芋のｼﾅﾓﾝ風味 大根のﾏﾘﾈ ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾝｽﾞｽｰﾌﾟ ｺｰﾋｰﾊﾞﾊﾞﾛｱ	御飯 豚肉とｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ じゃが芋金平 人参とﾓﾔｼのﾂﾅｻﾗﾀﾞ 豆乳ｽｰﾌﾟ	ちゃんぽんめん 小松菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾄﾏﾄとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ	御飯 鯖のﾐﾘﾝ焼 付合せ 冬瓜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	御飯 豚肉と生揚の味噌炒め 肉団子・ｻﾂﾏ芋の甘辛煮 三色ﾅﾑﾙ きのこ汁	御飯 鱈の青のりﾊﾞﾝ粉焼 ﾌｷと里芋の煮物 ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁
おやつ	ﾋﾟｰﾁﾌﾙｰﾁｪ	ｾﾞﾘｰ60(青りんご)	ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	水羊羹(抹茶)	ﾏﾛﾝﾊﾞﾊﾞﾛｱ	黒ｺﾞﾏﾌﾟﾘﾝ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	(P)ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ
夕食	御飯 魚のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き(ﾊﾞｻ) 付合せ さつま芋のｸﾞﾗｯｾ かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 卵とｴﾋﾞのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ｼｭｰﾏｲ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 めばるの韓国風照焼 付合せ ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾑﾙ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 魚の煮付け(ｱｼﾞ) 豆腐のかに風味あんかけ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 つみれとﾚﾝｺﾝの煮物 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 酢鶏 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 焼魚のﾎﾟﾝ酢かけ(ﾒﾙﾙｰｻ) ﾎｳﾚﾝ草の昆布和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め すまし汁 ﾌﾙｰﾂ・白桃缶

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
朝食	鮭きのこ雑炊 炒り豆腐(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ) 漬物 浅漬け(ｷｭｳﾘ)	青菜と小柱の雑炊 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	ﾘｿﾞｯﾄ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 漬物 しば漬	雑炊（野菜） なすと挽肉のｿﾃｰ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	雑炊（しらす） ｼﾞｬｶﾞ芋と薩摩揚の煮物 漬物 沢庵漬	ﾐﾙｸ粥S ｵﾑﾚﾂ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	中華風雑炊 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 漬物 桜大根	ｶﾆ雑炊 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶
昼食	食パン(6枚切り) いちごｼﾞｬﾑ ｲﾀﾘｱﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉の中華風照焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ すまし汁	柚子の香うどん 大根とあさりの炒め煮 青梗菜のﾎﾟﾝ酢和え	御飯 魚のﾄﾏﾄｿｰｽ(ﾊﾞｻ) さつま芋の蜂蜜ﾊﾞﾀｰ風味 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌ	御飯 豚肉と野菜のｶﾚｰｿﾃｰ 切干大根の煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｼﾒｼﾞの和え物 味噌汁	中華丼 ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 魚のｷﾉｺあんかけ(ﾎﾞﾗ) ﾂﾅの野菜炒め ｶﾌﾞの酢の物 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 大根のきんぴら ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁
おやつ	芋ようかん	ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ	ｾﾞﾘｰ60(ﾋﾟｰﾁ)	ﾑｰｽ	水羊羹(抹茶)	ﾁｮｺﾌﾟﾘﾝ	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ
夕食	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 魚のﾚﾓﾝ蒸(ﾒﾊﾞﾙ) なすの味噌煮 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ﾋﾞｰﾌﾝ炒め すまし汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ かぶの煮物 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 魚の沢煮(ﾒﾙﾙｰｻ) ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ・白桃缶	御飯 鶏肉の塩麹焼 ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか煮 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 豚肉の柳川風煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのからし和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ｴﾋﾞと玉子の塩炒め キャベツのあさり炒め 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶

１１月　献立

１７日～３０日

今月のイベント

3日（火）：紅葉御膳
25日（水）：朝ドラ「あさが来た」

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	梅しらす雑炊 茄子の炒め煮 付 福神漬	五目雑炊 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｿﾃｰ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶	卵雑炊 小松菜と油揚の煮浸し 漬物 浅漬け(ｷｭｳﾘ)	鮭きのこ雑炊 目玉焼 ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	青菜と小柱の雑炊 ひじきと竹輪の煮物 漬物 しば漬	ﾘｿﾞｯﾄ ﾂﾅ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	雑炊（野菜） ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 漬物 沢庵漬	雑炊（しらす） なすと挽肉のｿﾃｰ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
昼食	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ 海老と青菜のｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ	御飯 擬製豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾓﾔｼ) すまし汁	ﾊﾔｼﾗｲｽ(豚) ｲﾝｹﾞﾝとしらすの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	御飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 車麸の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのわさび和え すまし汁	御飯 魚のﾊﾟﾝ粉焼(ﾀﾗ) ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ 大根としらすのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ｷｬﾍﾞﾂの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁
おやつ	いちごﾊﾞﾊﾞﾛｱ	ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	水羊羹(ｺｼｱﾝ)	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ	ｺｰﾋｰ牛乳	ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)	ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ
夕食	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 胡麻ﾏﾖ和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 魚の漬け焼き(ﾒﾙﾙｰｻ) 南瓜のﾚﾓﾝ煮 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 ｻﾊﾞのﾊﾞﾀｰ醤油風味焼 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 茄子の生姜煮 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・白桃缶	御飯 豆腐の五目あんかけ ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め 味噌汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 魚の中華風照焼(ﾒﾙﾙｰｻ) 付合せ 里芋の含め煮 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
朝食	ﾐﾙｸ粥S 小松菜と油揚の煮浸し 漬物 桜大根	中華風雑炊 肉団子と南瓜の甘辛煮 ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	ｶﾆ雑炊 厚焼卵 付 福神漬	梅しらす雑炊 ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	五目雑炊 豚肉と茄子の煮物 漬物 浅漬け(ｷｭｳﾘ)	卵雑炊 ｼﾗｽと野菜の炒め物 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶
昼食	HC年間共通ｲﾍﾞﾝﾄ 栗御飯 ぶりの西京焼 湯豆腐 すまし汁 ほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ｲﾝｹﾞﾝの磯和え 味噌汁	食ﾊﾟﾝ(6枚切り) ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾘｰﾑ煮 青梗菜とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 魚の醤油麹焼(ｱｼﾞ) ﾚﾝｺﾝのきんぴら ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁	御飯 蒸魚のﾎﾟﾝ酢かけ(ﾒﾊﾞﾙ) ﾎｳﾚﾝ草の炒め煮 ﾓﾔｼの胡麻和え 味噌汁	豚葱そば 大学芋 なめ茸おろし
おやつ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	芋ようかん	ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ	抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	ｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	ｾﾞﾘｰ60(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ)
夕食	御飯 生揚と野菜の炒め物 つみれの薄くず煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 ますのゆず味噌焼 付合せ ｵｸﾗお浸し すまし汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 麻婆豆腐 大根のﾊﾞﾀｰ醤油炒め ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん 金時煮豆 すまし汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ すまし汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ

和風月名

１１月：霜月（しもつき）

旧暦１１月（現在の１２月頃）には、寒くなり霜が降りることからこの名が付いたと言われています。
またほかにも、雪が降るころのことから「雪待月（ゆきまちづき）」、神無月（１０月）に出雲へ行っていた神様たちが帰ってくることから「神帰月（かみかえりづき）」など、様々な名前で呼ばれています。

清風園　栄養課