



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】

11月24日（月）
「秋の和風御膳」

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」

- さばの幽庵焼き
- 里芋とひじきの煮物
- 春菊の白和え
- 小豆入り栗ご飯
- 味噌汁



ゆうあいの郷・厨房

一言通信



春菊の鮮やかな緑色が、店頭で目に飛び込んでくるようになりました。春菊は、現在では通年店頭に並ぶ商品ですが、旬の時期は11月頃～2月頃だそうです。

寒い時期のお鍋には欠かせない春菊ですが、これからの時期が旬なのに、なぜ春の菊という名前なのでしょう。

名前の由来としては、春に花が咲き、その葉が菊に似ているためと言われています。さかのぼることなんと江戸時代から各地で栽培され、食べられてきたそうです。

栄養価が高い緑黄色野菜で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きがあるそうです。また、あの独特の香りには、免疫力や胃腸の調子にも働きかけがあるということです。

こうしてみると、これから寒い時期を元気に乗り切るのに欠かせない野菜と言えそうです。ゆうあいの郷では、今年の「和食の日」の行事食の一品に「春菊の白和え」をご提供します。

召し上がった皆様が、寒い時期を元気にお過ごしいただければと、厨房職員一同心を込めてご用意いたします。

ゆうあいの郷
管理栄養士



日付 曜日		朝食	昼食	おやつ	夕食
1	土	ミートボール もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉じゃが 豆腐のカニ風味あんかけ 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (加糖) ほうじ茶	白身魚のピカタ 小松菜のソテー きらずサラダ ご飯 コンソメスープ
2	日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	木の葉丼 鶏レバーの甘辛煮 コーヒーゼリー 味噌汁 漬物	パウンドケーキ 紅茶	大豆ミートのハンバーグ れんこん金平 オニオンサラダ ご飯 和風スープ
3	月	大豆と野菜のから煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おくらの辛子和え ご飯 かきたま味噌汁 フルーツ (オレンジ)	バターケーキ ほうじ茶	ぶりの塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろあん 人参の白和え ご飯 すまし汁
4	火	目玉焼き ほうれん草の生薑醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の山椒焼き きのこの和風煮 いちごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁
5	水	竹輪のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 オレンジゼリー 菜飯 すまし汁	吹雪まんじゅう 煎茶	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁
6	木	いわしつみれと野菜の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華丼 シュウマイ 黒豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ	オレンジゼリー コーヒー喫茶	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
7	金	ウィンナーと野菜の揚げ いんげんのひき肉和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生薑焼き風 ふろふき大根 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 漬物	人形焼き 緑茶	和風玉子焼き 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁

日付 曜日		朝食	昼食	おやつ	夕食
8	土	厚揚げの炒め物 なすのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かき玉にゆうめん 麩と里芋の煮物 コーヒーゼリー ご飯	紅茶のロール ケーキ 紅茶	鰯の梅風味蒲焼 きのこソテー もやしの胡麻和え ご飯 和風スープ
9	日	スクランブルエッグ 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豆腐の五目うま煮 切干大根の炒め物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	鶏肉の塩昆布炒め 蓮根の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁
10	月	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌豚丼 さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	赤魚の煮つけ 厚揚げのそぼろあん コールスローサラダ ご飯 味噌汁
11	火	がんもの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	きのこのキーマカレー ポテトフライ 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	黒糖まんじゅう 煎茶	カレイの甘酢照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁
12	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	いか団子鍋風 茄子の生薑あんかけ ほうれん草の胡麻和え ご飯	杏仁豆腐 紅茶	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁
13	木	魚肉ソーセージと野菜のチ ズバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	炒り豆腐 かぼちゃの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ コーヒー喫茶	鶏肉の香味焼き 切干大根煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 和風スープ
14	金	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	きのこのあんかけそば 青梗菜の卵とじ コーヒーゼリー ご飯	大納言カステラ (黒ごま味) 緑茶	照り焼きハンバーグ 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	土	鶏団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ 麩と野菜の煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁	バームクーヘン 紅茶	ポークチャップ キャベツのソテー スナップエンドウのサラダ ご飯 コンソメスープ
16	日	目玉焼き カリフラワーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の塩ダレ炒め 里芋の煮物 いちごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	紅葉まんじゅう 煎茶	豆腐のカニ風味あんかけ きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯 味噌汁
17	月	竹輪のソテー ひじきと蓮根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	シーフードピラフ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	どら焼き (こしあん) 緑茶	豚肉と白菜のうま煮 茄子の味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
18	火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鰯の焼き浸し ブロッコリーと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め さつまいもの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ
19	水	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉きつねうどん 小松菜のソテー 青りんごゼリー ご飯	🎂お誕生日会 オレンジ ケーキ 紅茶	鶏肉の照り焼き 麩と野菜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁
20	木	カレーと野菜のから煮 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の香味炒め かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	紫芋ようかん コーヒーマティー	たらの野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 おくらのお和え物 ご飯 味噌汁
21	金	じゃがいものそぼろ案 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	おでん ピーマンのじゃこ炒め コールスローサラダ ご飯 フルーツ	吹雪まんじゅう 煎茶	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	土	がんもの煮物 おくらのお酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス ミニコロッケ いちごゼリー 福神漬け	バターケーキ 紅茶	カレイの煮つけ れんこん金平 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 豚汁
23	日	炒り卵 マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	麻婆豆腐 春雨の炒め物 オレンジゼリー ご飯 中華スープ 漬物	人形焼き 緑茶	赤魚のニル・バター醤油 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁
24	月	竹輪の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	《秋の和風御膳》 鯖の幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 春菊の白和え 小豆入り栗ご飯 味噌汁	青りんごゼリー ほうじ茶	鶏肉のボン酢炒め きのこの和風煮 スナックエンドウの和え物 ご飯 和風スープ
25	火	厚揚げの葱ダレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き 青りんごゼリー ご飯	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	豚肉の味噌漬け焼き 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁
26	水	目玉焼き ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼き鳥丼 切干大根の炒め物 おくらのおかか和え 味噌汁 フルーツ (りんご)	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	白身魚のから揚げ粉焼き 茄子のトマト煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 ポタージュスープ
27	木	ハムと野菜のソテー 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツの卵とじ 大豆の煮物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁	どら焼き (カスタード) コーヒーマティー	いか団子の野菜あんかけ 青梗菜の炒め物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁
28	金	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの南蛮漬け 蓮根の炒め物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	南瓜ケーキ 紅茶	ひじき入り鶏つくね 麩と野菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	土	スクランブルエッグ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 なすのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	豚肉のみぞれ煮 ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁
30	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	カレイの梅煮 里芋の味噌かけ 玉ねぎの和え物 ご飯 けんちん汁