

令和7年11月盛り付け表

月	火	水	木	金
文化の日 いろいろな文化にふれてみよう!!!!	4日 ◎鯨のケチャップソース ◎野菜ときのこのソテー チキンスープ ご飯	5日 プリン 大豆の甘辛煮 根菜汁 ご飯	6日 大根のごまドレ和え 減量バターロール 海鮮ソーススパゲティ	7日 ◎サバの味噌煮 (1人1切れ) ◎白菜とささ身のお浸し すまし汁 ご飯
10日 ヨーグルト 筑前煮 みそ汁 秋のかやくご飯	11日 ◎ワカサギの更紗揚げ ◎ツナと野菜の塩麹炒め 大根スープ ご飯	12日 春雨サラダ 麻婆豆腐 ご飯	13日 さっぱりマリネ ☆さつまいものポタージュ コッパパン	14日 ◎油淋鶏 (1人2ヶ) ◎チンゲン菜のソテー 白菜のごまスープ ご飯
17日 ☆ハヤシライス ツナサラダ	18日 ◎サンマの蒲焼き (1人1切れ) ◎小松菜とひじきのソテー みそ汁 ご飯	今月のマナー目標 ☺ ♪ 好き嫌いはせず、何でも食べよう!! 女嫌いなものでも1口は挑戦しよう 色々な食べ物からバランス良く栄養を摂取しよう ビタミンA C E で風邪予防!! A: 皮膚の粘膜強化 (人参, かぼちゃ, ほうれん草) C: 丈夫な体作り (パプリカ, ロックソウ, がき) E: 血行をよくする (たまご, アーモンド, さけ)		
11月23日は <u>勤労感謝の日</u> 糸合食ではたくさんの人やものが関わって作られています。 栄養士 調理員 漁師や農家 食の自給 ぜひ感謝して食べましょう!!	25日 ◎鶏肉のアドボ (1人1切れ) ◎昆布のきんぴら ウイナーとコーンのスープ ご飯	26日 ◎サワラの竜田揚げ (1人1切れ) ◎大根の炒め煮 みそ汁 ご飯	27日 ミニももゼリー れんこんソテー 減量コッパパン パンネのペペロンチーノ	28日 ★木の葉丼 茎わかめの炒め煮