

# 令和2年11月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス：ワンプレートランチ

\*間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

\*都合により、メニューが変更になる場合があります。

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	クリームパン 青菜のじゃこ炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール 白菜の煮浸し フルーツ ヨーグルト	あんぱん サラダ フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド きゃべつのソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン オムレツ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	367	355	370	440	328	399	357
昼食	ご飯 ぎせい豆腐 かぼちゃの天ぷら 豚汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のマリネ焼き さつま芋の甘煮 スナップエンドウの サラダ みそ汁	ご飯 ポークビーンズ スパソテー コンソメスープ フルーツ	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 ほうれん草の ごま和え 赤だし	ご飯 鶏肉のマヨネーズ 焼き チンゲンサイの 炒め物 海藻サラダ みそ汁	ご飯 白身魚フライ 五目煮豆 インゲンのごま和え みそ汁	きのこカレー ブロッコリーの サラダ フルーチェ(ピーチ) 福神漬
kcal	524	518	517	385	463	525	556
間食	いちごゼリー 牛乳	鯛饅頭 牛乳	バナナカステラ 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	やわらかおかし 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	ミニマフィン 牛乳
kcal	89	141	136	128	83	170	150
夕食	ご飯 白身魚の野菜 あんかけ 金平ごぼう 漬物 みそ汁	焼きそば 餃子 中華スープ	ご飯 さわらの みそバター焼き 刻み昆布の煮物 漬物 すまし汁	ご飯 千草焼き ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	三色丼 厚揚げの煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉のピカタ オクラのカニサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 あじのムニエル たまごサラダ 漬物 トマトスープ
kcal	374	347	429	413	479	456	476
1日 kcal	1354	1361	1452	1366	1353	1550	1539

## ◎今月のおすすめ食材◎

### ブロッコリー



ブロッコリーの旬は11～3月です。

つぼみがしっかりと密になっているものが良品で、その中でも紫がかっているものは日光と寒さを程よく受けており特に美味しいと言われています。一方、黄色みがかっているものは、やや古くなっている証拠なので、選ばない方が良いでしょう。鮮度が落ちやすく、あまり保存はきかない野菜です。芯の部分も皮を厚く剥いて茹でると、美味しく食べられます。

### 柿



柿の旬は10～11月です。

早生種やハウス栽培もあり、早くは8月中旬から収穫されますが、本格的な収穫期は10月から始まります。岐阜県瑞穂市発祥で最も出荷量が多いといわれる富有柿の収穫は11月からとやや遅めです。熟れすぎた柿は、冷凍保存することで、シャーベットのように食べられます。

## さば



さばの旬は10～12月です。

日本近海で獲れる代表的なサバの種類が『マサバ』です。『秋さば』『寒さば』などと呼ばれるように、秋から冬にかけて脂がのり、美味しくなります。体に多数の黒斑がある『ゴマサバ』は、一年中漁獲されますが、脂質が少なく一年を通じて味が変わりません。

さばの美味しい食べ方は、焼魚や味噌煮、しめさばなどで、非常に鮮度が落ちやすい魚のため、生食するには釣った直後に食べるしかありません。

## ◎季節の食材レシピ◎

### 《さばの照り焼き》

#### 【材料(1人分)】

- ・さば・・・・・・・・・・70g
- ・油・・・・・・・・・・2g
- 《合わせ調味料》
- ・砂糖・・・・・・・・・・3g
- ・濃口醤油・・・・・・・・3g
- ・みりん・・・・・・・・・・2g
- ・料理酒・・・・・・・・・・2g

#### 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、さばの皮目を下にして焼く。
- ②焼き色がつくまで中火で焼いて裏に返し、3～4分弱火で焼いてさばに火を通す。
- ③合わせ調味料を加え、とろみがつくまで煮詰める。  
(お好みで、大根おろしを添えて下さい)



写真はイメージです。

11/21(土) 夕食時に提供します

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	ショコラロール 野菜炒め フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール 春菊としらすの 煮浸し フルーツ ヨーグルト	クリームパン 野菜炒め フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん カレー風味ソテー フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	374	410	371	376	346	470	320
昼食	ふわふわ丼 レバーの甘辛煮 チンゲン菜の ポン酢和え みそ汁	にゅうめん 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの おかか和え デイ:ゆかりご飯	ご飯 あじの天ぷら 切干大根の 煮物 里芋ずんだ和え みそ汁	ご飯 肉豆腐 とろろ インゲンの ピーナツ和え みそ汁	ご飯 たららの煮付け れんこんの 磯辺揚げ たまご豆腐 みそ汁	ご飯 クリームシチュー サラダ フルーツ	ご飯 八宝菜 春巻き わかめサラダ たまごスープ
kcal	449	326	523	477	489	497	501
間食	コーヒーゼリー 牛乳	蒸しケーキ (さつまいも) 牛乳	ふんわり名人 きな粉 牛乳	手作りブラウニー 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	バナナカステラ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳
kcal	89	207	113	231	166	136	162
夕食	ご飯 たららのトマト ソースかけ かぼちゃサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 肉団子の旨煮 オクラの梅和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉のゆず 風味焼き オクラのツナマヨ 和え 煮豆 みそ汁	ツナとコーンの ピラフ ほうれん草の ソテー トマトスープ フルーツ	ご飯 じゃが芋小判焼 白和え 煮豆 すまし汁	けんちんうどん ピーマンの じゃこ炒め 煮豆	ご飯 さばの照り焼き 五目煮豆 漬物 みそ汁
kcal	447	485	493	377	465	316	475
1日 kcal	1359	1428	1500	1461	1466	1419	1458

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	クリームパン かぼちゃソテー フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト 白菜の和風炒め フルーツ ヨーグルト	あんぱん オムレツ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド 小松菜のサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	413	389	448	349	452	409	357
昼食	ご飯 コロケ チンゲン菜の 煮びたし マカロニサラダ みそ汁	ご飯 さわらの山椒焼き ぜんまいの 玉子とじ キャベツのゆかり 和え みそ汁	ご飯 焼肉風炒め 豆腐の煮物 大根サラダ みそ汁	ご飯 ぶり大根 じゃがいも金平 白菜のあっさり 和え みそ汁	ちゃんぽん麺 しゅうまい フルーツ寒天 デイ:わかめご飯	ご飯 かき揚げ ひじき煮 オクラのおかか 和え みそ汁	鮭チャーハン ナムル ワンタンスープ フルーツ
kcal	585	434	434	474	309	459	451
間食	プリンアラモード 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳	ココアワッフル 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	今川焼き 牛乳	酒まんじゅう 牛乳
kcal	155	142	207	121	240	128	128
夕食	ご飯 スパニッシュ オムレツ 大豆サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 春雨スープ	ご飯 ポトフ インゲンのソテー フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉と厚揚げの 煮物 小松菜の カニ和え 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉のみそ炒め もやしの酢のもの 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 鶏肉のねぎ 醤油煮 切干大根の サラダ 煮豆 みそ汁
kcal	546	489	475	455	448	430	505
1日 kcal	1699	1454	1564	1399	1448	1426	1441

## 味めぐり >> 長野県

# 信州そば



長野県といえば『信州そば』というほどに、そばは長野県の代表的な郷土食です。昼夜の寒暖差が大きく、水はけのよい山地の畑がそばの栽培に適しており、良質の蕎麦が取れることから“信州そば”として有名になりました。戸隠そば（霧下そば）や開田そばなど、蕎麦の名産地・特産地がたくさんあります。そば店の数も日本一。信州には“おいしい、うまい”と評判の蕎麦がたくさんあります。

## ～献立料理名 一口メモ～

### 《ふわふわ丼》



ふわふわ丼とは、味付けした豆腐に卵でとじて頂く丼物の料理です。名前の通り、ふわふわとして柔らかく、食べやすい料理です。

11月15日(日)昼食に提供致します。



△日本全国味めぐり△  
日本全国味めぐりと題し、  
47都道府県のおいしい  
郷土料理・名物料理が登場！

今月は・・・長野県

- ・信州そば・豆腐のゆず田楽
- ・リンゴ缶・(野沢菜ご飯付き)



### ※行事食※

10日(火) 味めぐり(長野県)  
13日(金) 11月の行事食

### ※オススメ献立※

7日(土) きのかカレー  
30日(月) 鶏肉の竜田揚げ

### ※お楽しみおやつ※

11日(水) サンドイッチ  
(きなこクリームとあんこ)  
18日(水) 手作りブラウニー

### ※デイワッフルランチ※

2日(月)・27日(金)