



# の こんだて



月	火	水	木	金	土
		1 	2 		
		御飯、豆腐のスープ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	御飯、かき玉汁 魚のフライ コロコロサラダ		
6 	7 	8 	9 	10 	11 
韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ わらび餅	チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ	御飯、味噌汁 魚のレモンソースかけ 南瓜サラダ	皿うどん、おにぎり サラダ、ゼリー	御飯、豆乳スープ ちくわの磯辺揚げ コボウサラダ	
13 	14 	15 	16 	17 	18 
麦御飯、ナムル シーフードグラタン キャベツとインゲンのスープ	御飯、ストラッチャッテラ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢の物	御飯、春雨スープ つくねの甘酢炒め ブロッコリーサラダ	カレーライス 野菜スープ サラダ	パン、トマトスープ ナゲット、デザート 牛乳
20 	21 	22 		24 	
三色丼、もずくスープ サラダ、果物	きつねうどん おにぎり、胡麻和え 春巻き	御飯、そうめん汁 ハンバーグ ひじきのサラダ		御飯、味噌汁 魚のチャンちゃん焼き ゼリー	
27 	28 	29 	30 	11月8日 11月8日は、「いい歯」、「118」の語呂合わせで「いい歯の日」です。「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、「8020運動」の一環として、平成5年に設定しました。「8020運動」は生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80歳になっても、20本以上自分の歯を保つことを目標にした運動です。	
御飯、すまし汁 オムレツ ホウレン草サラダ	御飯、生姜スープ コロッケ 里芋のかか煮	唐揚げサンド ナポリタンサンド ミネストローネ、サラダ ヨーグルト、ジュース	とうもろこし御飯 だご汁 あじのさんが焼き コシヤクの南蛮漬け		