



ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。



日 月 火 水 木 金 土

<p>お客様から柿をいただきました。剥くのも盛付けも皆さまにお願いし、美味しくいただきました！</p>  		<p>1 ごはん 友引 みそ汁 揚げ出し豆腐 サツマイモの煮物 胡瓜ともやしの酢の物</p>	<p>2 そぼろ丼 先負 みそ汁 野菜とお魚のステーキ 青菜のおひたし</p>			
<p>3 文化の日 仏滅</p> 	<p>4 振替休日 鮭そぼろごはん 大安 みそ汁 ささみの梅しそ巻 大根の田楽みそ ほうれん草バター</p>	<p>5 ピラフ 赤口 コーンスープ ポテトサラダ ほうれん草の白和え</p>	<p>6 ごはん 先勝 みそ汁 ロールキャベツ たまごサラダ イワシの梅煮</p>	<p>7 きのごはん 友引 みそ汁 鮭の西京焼き 白菜のおかか和え 金時豆</p>	<p>8 ごはん 先負 みそ汁 磯部揚げ 大豆サラダ ウインナー</p>	<p>9 ごはん 仏滅 みそ汁 白身フライ 五目豆腐 もやしの梅あえ</p>
<p>10 大安</p> 	<p>11 ごはん 赤口 みそ汁 サンマの塩焼き えび茶巾 かぼちゃの煮物</p>	<p>12 ごはん 先勝 みそ汁 ポトフ ひじきと豆の煮物 インゲンの胡麻和え</p>	<p>13 ごはん 友引 みそ汁 八宝菜 厚焼き玉子 いんげんと桜エビ炒め物</p>	<p>14 ごはん 先負 みそ汁 メンチカツ 大根と肉の煮物 ブロッコリーのサラダ</p>	<p>15 ごはん 仏滅 みそ汁 ホッケの塩焼き オクラのおかか和え 肉団子甘酢かけ</p>	<p>16 ごはん 大安 みそ汁 ハムカツ 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え</p>
<p>17 赤口</p> 	<p>18 ごはん 先勝 みそ汁 カレーの煮つけ フライドポテト 刻み昆布の煮物</p>	<p>19 ごはん 友引 カブのコンソメ煮 おろしハンバーグ エノキ茸のおひたし 漬け物</p>	<p>20 ちらし寿司 先負 みそ汁 根菜の煮物 はんぺんとしめじのバター炒め 漬け物</p>	<p>21 ごはん 仏滅 みそ汁 すき焼き風 マカロニサラダ 肉詰めいなり</p>	<p>22 ごはん 大安 みそ汁 麻婆茄子 なめたけ和え 昆布豆</p>	<p>23 勤労感謝の日 ゆかりごはん 赤口 みそ汁 野菜炒め 鶏のから揚げ じゃがいも煮</p>
<p>24 先勝</p> 	<p>25 ごはん 友引 みそ汁 麩とベーコンのシチュー 蓮根の煮物 黒豆</p>	<p>26 ごはん 先負 みそ汁 赤魚の野菜あんかけ ツナサラダ 茄子のみそ炒め</p>	<p>27 ごはん 大安 みそ汁 オムレツキノコがけ じゃがいもの煮物 和風サラダ</p>	<p>28 ビビンバ丼 赤口 わかめスープ 里芋と大根の煮物 コーンサラダ</p>	<p>29 カレーライス 先勝 みそ汁 もやしのナムル エビ焼売 福神漬け</p>	<p>30 ごはん 友引 みそ汁 肉豆腐 炒りたまご 煮豆</p>

11月8日は『いい歯の日』！！8020運動ってご存知ですか？80才になっても自分の歯を、20本残そうという取り組みです。歯の健康は体の健康にとって、とても重要です♪次のことに気をつけましょう。

1. 食後の歯磨きを習慣づける
2. よくかんで食べる（一口の目安20回～25回）
3. ベタベタする食べ物を控える（キャラメル・チョコレート・飴など）
4. カルシウムの豊富な食材を食べる（木綿豆腐・小松菜・牛乳など）

