

# 今月の menu 11月の献立

## 旬の食べ物



昔から二日酔いには柿がいいと言われていました。タンニンとビタミンCには血液中のアルコール分を体外に排出する働きがあります。

## 持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定  
定期的にご利用の場合のみ  
ごはん付 700円  
おかずのみ 600円  
5日前までにお申し込みください

月	火	水	木	金	土
		1 鶏のから揚げ 切干煮つけ きゅうりとわかめ の酢の物	2 鯖の西京焼き かぼちゃ煮付け もやしとハムの サラダ	3 かに玉 ひじき煮付け キャベツの 和え物	4 肉じゃが 厚揚げといんげ んの甘辛炒め ほうれん草の おかか和え
6 ちらし寿司 おでん 春雨サラダ	7 豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 野菜の甘酢和え	8 アジの竜田揚げ 大根と厚揚げ 煮つけ 白菜の胡麻和え	9 親子丼 里芋ときのこの 味噌煮 小松菜のお浸し	10 肉団子和風あん かけ 大豆の五目煮 大根サラダ	11 鮭のホイル焼き 筑前煮 白菜のお浸し
13 鮭のムニエル タルタルソース カブのそぼろあん ほうれん草の おかか和え	14 つくね焼き おろしポン酢かけ 切干煮つけ 白菜胡麻和え	15 中華丼 ふろふき大根 春雨サラダ	16 煮込み ハンバーグ さつまいも甘煮 白菜のお浸し	17 鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	18 あんかけうどん 高野の煮つけ 煮豆
20 ピラフ シチュー コール スローサラダ 煮豆	21 ぶりの照り焼き 白菜と厚揚げの 煮付け ポテトサラダ	22 鶏の照り焼き 切干煮つけ 小松菜 おかか和え	23 鶏肉と春雨の スープ ふろふき大根 キャベツサラダ	24 カレーライス 冷奴 コールスロー サラダ	25 マーボー豆腐 南瓜煮つけ 大根の胡麻 サラダ
27 さつまいもと 豚肉の甘辛 焼き 切干煮つけ 野菜の胡麻 サラダ	28 きつねうどん 小松菜と鶏肉の 煮物 煮豆	29 鶏肉団子と根菜 煮付け さつまいもの 甘煮 キャベツサラダ	30 赤魚きのこ あんかけ ひじきの煮付け 白菜のおひたし		

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

デイサービスセンターみねのさと [www.minenosato.com](http://www.minenosato.com)

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709