オンリーOneま心　11月15日～30日　献立表

11 / 15（月）
- ごはん
- 魚と豆腐の
  ふんわり天
- 焼きぎょうざ
- 筑前煮
- マカロニサラダ
- 漬物

11 / 16（火）
- 麦ごはん
- 豚肉とキャベツの
  ネギ塩たれ炒め
- あじ大葉フライ
- 青菜のしらす和え
- ポテトサラダ
- くだもの

11 / 17（水）
- ごはん
- 魚の五目あんかけ
- 野菜コロッケ
- ブロッコリー
  梅おかか和え
- かぼちゃのサラダ
- くだもの

11 / 18（木）
- ごはん
- 若鶏の味噌漬け焼き
- クリーミー
  かにコロッケ
- いか大根
- もやしのナムル
- 漬物

11 / 19（金）

幕の内
ごはん・鮭の塩焼き
鶏の唐揚げ・コロッケ
きんちゃく含め煮
白和え
ごぼうサラダ
くだもの

11 / 20（土）
- ごはん
- 豆腐とすり身天
- 豚バラと白菜の
  クリーム煮
- ひじき煮
- きゅうりのなめ茸
- 漬物

11 / 21（日）

休み

11 ／ 22（月）
- ごはん
- 牛肉と野菜の
  オイスター炒め
- しゅうまい
- あさり卵ごま和え
- 金平ごぼう

11 / 23（火）
- ごはん
- ミックスフライ
（ささ身チーズ・豚串し
白身魚フライ）
- じゃが芋と
  ベーコンのソテー
- 金平ごぼう
- くだもの

11 / 24（水）
- ごはん
- 魚の唐揚げ
  アジアンソース
- おでん風煮
- かぼちゃのグラタン
- 白菜甘酢
- 漬物

11 / 25（木）
- ごはん
- 牛肉の焼き肉風
- たまご焼
- ポテトサラダ
- 小松菜としらすの
  ポン酢和え
- 漬物

11 / 26（金）
- ごはん
- 魚の塩麹漬け焼き
- 春巻き
- ビーフンソテー
- 青梗菜の柚子しめじ
- 金時豆

11 / 27（土）
- ごはん
- とりの唐揚げ
- 海鮮しゅうまい
- 切干だいこん煮
- 小松菜の
  おかか和え
- 漬物

11 / 28（日）

休み

11 ／ 29（月）
- ごはん
- ハンバーグ
  きのこソース
- あじ大葉フライ
- ひじき煮
- きゃべつの
  ゆかり和え
- 佃煮

11 ／ 30（火）
- ごはん
- あじフライ
- ミートボール
  ナポリタン風
- あさりのたまごとじ
- きゅうりの中華和え
- くだもの

・ ちょこっとメモ ・
今日は、食後に10分歩きましょう

食後30分～1時間後に歩くと、血糖値の上昇を抑えられると言われてます。
運動時に1駅分歩いたり、ランチや夕食のあとにも散歩したりするなど、運動をする時間を組み込んでみましょう。

たかかウォーキング
されどウォーキング！！

ご注文はこちら
電話　0956-73-1556
Fax　0956-65-3002

当日　9時30分までに
ご注文をお願い致します。