

サンシャイン・コンフォートつくば



11月メニュー表



	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	ご飯 巾着の煮物 ピーナッツ和え のりつく 味噌汁	ご飯 目玉焼き ブロッコリーフレンチサラダ しそふりかけ 味噌汁	ご飯 納豆 カリ洋風煮 味海苔 味噌汁	ご飯 温泉卵 磯和え あみ佃煮 味噌汁	ご飯 鶏団子の甘辛煮 ドレ和え うめぼし 味噌汁	ご飯 ウインナーのソテー しらす和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 生揚げの煮物 おかか和え たいみそ 味噌汁
昼	ご飯 ポーク生姜焼き かすみなます 黄桃缶 中華スープ	ご飯 メバルの漬け焼き さつまあげの甘辛煮 みかん缶 味噌汁	さつまいもご飯 白身魚の吹き寄せあん 春菊の柚和え もみじまんじゅう けんちん風	ご飯 豚肉の味噌焼き ツナ和え りんご 清汁	ご飯 タンドリーチキン 五目豆煮 パイン缶 コンソメスープ	菜飯 鮭の西京焼 かぼちゃ煮 洋梨缶 清汁	ご飯 親子煮 カリフラワーサウザンドレ オレンジ 味噌汁
夕	ご飯 かれいの煮付け 和風炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 ロールキャベツクリームソース ドレ和え 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏の山椒焼き 生姜和え 漬物 味噌汁	ご飯 ほきのごまだれ わさび和え 煮豆 味噌汁	ご飯 シルバーの煮付け あさりの酢味噌和え 漬物 清汁	ご飯 鶏肉柚庵焼き 揚げだし豆腐 漬物 味噌汁	ご飯 鱈のカレームニエル さつまあげと青菜炒め 昆布佃煮 清汁

サンシャイン・コンフォートつくば



11月メニュー表



	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝	ご飯 高野豆腐含め煮 お浸し ふりかけ 味噌汁	ご飯 さんま蒲焼 じゃが芋の煮物 うめぼし 味噌汁	ご飯 京がんもの含め煮 おかか和え たいみそ 味噌汁	ご飯 温泉卵 中華ゴマ酢和え でんぶ 味噌汁	ご飯 ソーセージ野菜のソテー 小松菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁	ご飯 納豆 ポテトコンソメ煮 味海苔 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ しそふりかけ 味噌汁
昼	ご飯 さわらの塩麴焼き 大根そぼろ炒め キウイ 味噌汁	ご飯 かに玉 きんぴらレンコン 黄桃缶 中華スープ	ご飯 ポトフ ドレ和え 白桃缶 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ごぼうサラダ 洋梨缶 清汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 ツナサラダ パイン缶 味噌汁	ご飯 ワカメうどん 海鮮しゅうまい フルーツ杏仁	ご飯 豚ロースの麴焼き 小芋煮 オレンジ コンソメスープ
夕	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ひじき煮 漬物 味噌汁	ご飯 かれいの田楽 ピリ辛和え 漬物 清汁	ご飯 鮭のマヨ焼き ゆかり和え 煮豆 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き おかか和え 昆布佃煮 味噌汁	ご飯 アジの香り焼き ふろふき大根 煮豆 清汁	ご飯 メンチカツ ささかまの煮物 漬物 清汁	ご飯 豆腐の肉味噌がけ もやしの炒め 漬物 清汁

サンシャイン・コンフォートつくば



11月メニュー表



	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	ご飯 野菜つみれ煮 ピーナッツ和え たいみそ 味噌汁	ご飯 卵の花 ブロccoli-中華和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 さんま蒲焼 そぼろ和え うめぼし 味噌汁	ご飯 目玉焼き カリフラワー-サラダ'サウザン' ふりかけ 味噌汁	ご飯 巾着の煮物 もやし和え 味付けのり 味噌汁	ご飯 温泉卵 ちくわの甘辛煮 ゆずみそ 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 しそ和え のりつく 味噌汁
昼	ご飯 鮭のねぎ焼き ドレ和え 洋梨 味噌汁	ご飯 かれいの柚庵焼き 磯和え 黄桃缶 味噌汁	ポークカレー れんこんサラダ バナナ ジョア	ご飯 八宝菜 ひじきサラダ 白桃缶 中華スープ	ご飯 鶏の香味ソース 春雨サラダ パイン缶 味噌汁	ご飯 さばの七味焼き かにかまサラダ 柿 味噌汁	焼きそば インゲン胡麻ドレ フルーツヨーグルト 中華スープ
夕	ご飯 野菜ハンバーグ じゃが芋炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 スペニッシュオムレツ おかか和え 漬物 コンソメスープ	ご飯 ほきの南蛮漬け ゆず和え 漬物 味噌汁	ご飯 鯖のごま焼き 冬瓜の水晶煮+カマ 漬物 味噌汁	ご飯 ぶり煮付け ピーマンと人参の生姜炒め 漬物 清汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 中華風サラダ 漬物 清汁	ご飯 鶏肉にんにく焼き 大根の炒り煮 煮豆 味噌汁

サンシャイン・コンフォートつくば



11月メニュー表



	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	ご飯 がんもの含め煮 生姜和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 納豆 小松菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー もやしのごまよごし あみ佃煮 味噌汁	ご飯 薩摩揚げと里芋の炊き合わせ 温泉卵 ゆずみそ 味噌汁	ご飯 肉詰めいなり お浸し ふりかけ 味噌汁	ご飯 そぼろ炒め煮 お浸し たいみそ 味噌汁	ご飯 卵とじ カニカマサラダ うめぼし 味噌汁
昼	ご飯 えび玉 茄子の味噌炒め 黄桃缶 中華スープ	ご飯 ミートボールのトマト煮 中華和え 洋梨缶 コンソメスープ	ご飯 赤魚の煮付 和風ドレ和え みかん缶 味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 梅肉和え 柿 味噌汁	ご飯 メバルの山椒焼き 南瓜サラダ 白桃缶 中華スープ	きのこそば コロッケ パイン缶	ご飯 豚肉と大根の中華煮 甘酢和え オレンジ 味噌汁
夕	ご飯 鱈の梅肉焼き ほうれん草ベーコンソテー 昆布佃煮 味噌汁	ご飯 鱈の蒲焼 辛子和え 煮豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のわさびマヨ焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の粕焼 刻み昆布の煮物 漬物 清汁	ご飯 鶏の甘辛煮 もやし中華和え 煮豆 味噌汁	ご飯 鶏の塩麴焼き きんぴらごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の西京焼き さつま芋の甘煮 漬物 清汁

サンシャイン・コンフォートつくば



11月メニュー表



	11月29日(日)	11月30日(月)					
朝	ご飯 ソーセージ炒め ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁	ご飯 ツナじゃが煮 辛子和え あみ佃煮 味噌汁					
昼	ご飯 鮭の香味焼き マカロニサラダ 洋梨缶 味噌汁	ご飯 白身魚フライ もやしとワカメのゆず和え みかん 味噌汁					
夕	ご飯 豚肉のソテーオニオンソース インゲン豆和え 昆布佃煮 清汁	ご飯 チキンマスタード焼き かぼちゃ煮 漬物 スープ					