

令和7年 11月 元気 献立表

11月25日は笑顔の日！笑顔は免疫力を高める、ストレスを軽くする血行を促進するなどの効果が知られています。

表情筋トレーニングしましょう！！
笑顔をつくり大きな声で「わっはっはっ」と3回言いましょう！



1	土	メンチカツ	17	月	牛丼
2	日		18	火	鶏の唐揚げ
3	月	魚の竜田揚げ	19	水	魚のさっぱり焼き
4	火	焼き肉風	20	木	満足コロッケ
5	水	カレーライス	21	金	サツマイモの酢豚風
6	木	豚丼	22	土	焼うどん
7	金	ｷﾉﾝあんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	23	日	
8	土	魚のムニエル	24	月	丼ソ南蛮
9	日		25	火	肉うどん
10	月	天ぷら盛り合わせ	26	水	すき焼風
11	火	魚のホイル焼き	27	木	煮魚
12	水	味噌カツ	28	金	ミックスフライ
13	木	鶏の味噌漬け焼	29	土	カレーライス
14	金	魚フライ	30	日	
15	土	肉みそ丼			
16	日		* 食材の調達の都合によりメニューが変更することがありますが、その節はご了承ください。		