

予定献立表

日付	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)	平成30年11月29日(木)	平成30年11月30日(金)	平成30年12月01日(土)	平成30年12月02日(日)			
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(里芋・かいわれ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン プレーンオムレツ 野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・まいたけ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット			
	昼食	ご飯 回鍋肉orクツパー風 五目豆 もやしのキムチ和え 味噌汁(大根・小松菜) ジョア	ご飯 <small>チキンステーキがーリックソースor和風スープバ</small> 南瓜コロッケ スナッパえんどうのサラダ 味噌汁(豆腐・人参)	ご飯 豚肉のカレーソース炒めorどて牛丼 湯豆腐(中華だれ) シーザーサラダ 清まし汁(ほうれん草・ブナピー) 牛乳	ご飯 タツカルビ風唐揚げチーズソース 糸昆布の煮つけ みかんゼリー 味噌汁(ごぼう・葉ねぎ)	ご飯 豚のごまマヨ焼きorエビピラフ 鶏とにらの卵炒め イタリアンサラダ 清まし汁(大根・水菜) 牛乳	ご飯 鶏のピリ辛炒め さつま芋天ぷら 和風春雨サラダ 味噌汁(豆腐・しめじ)	ご飯 鮭のクリームソースかけ 麻婆茄子 フルーチェ 清まし汁(チンゲン菜・大根)		
		夕食	ご飯 鯖の黒酢あんor豚の味噌漬 竹の子のおかか煮 グリーンサラダ 清まし汁(はんぺん・エリンギ)	ご飯 サーモンフライor豚の嫩焼き丼 もやしチャンプルー キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) コーヒー牛乳	ご飯 豚カツ(おろしソース)or鯖のタルタル焼き アスパラとえび炒め キウイフルーツ 味噌汁(白菜・卵)	ご飯 八宝菜orちくわ天そば つくね串 れんこんサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) 牛乳	ご飯 酢豚orチキンのレモン焼き 生揚げの煮付け 白菜のわさび和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ご飯 鯖のタンドリー風 マカロニケチャップ炒め キャベツの香味和え 味噌汁(もやし・にんじん) 牛乳	ご飯 串かつ&ささみフライ ジャーマンポテト ツナコーンサラダ 味噌汁(白菜・こんにゃく)	
			エネルギー kcal	2962 kcal	3237 kcal	3054 kcal	2832 kcal	3363 kcal	2973 kcal	3017 kcal
			蛋白質g	104.7 g	109.0 g	109.2 g	100.0 g	110.2 g	98.0 g	100.2 g
			脂質g	77.0 g	97.8 g	93.7 g	91.3 g	126.8 g	76.9 g	83.7 g



献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモ) 旬の食材ミニ知識

寒さも厳しくなってきた、鍋料理が食べたくなる季節になりました。そこで、鍋に欠かせない3つの旬食材についてご紹介します。

- ①大根→ビタミンCが豊富で風邪予防になります。また、食物繊維も含まれているので、整腸作用の効果もあります。
 - ②白菜→大根と同じくビタミンCによる風邪予防があります。カリウムも多く含まれており、余分な塩分を排泄してくれます。
 - ③タラ→魚の中でも、たんぱく質を多く含むため、脂質が少なく低カロリーです。ビタミンDには、カルシウムの吸収率を高めてくれる作用があります。
- 栄養のしっかり詰まった旬食材を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう！！