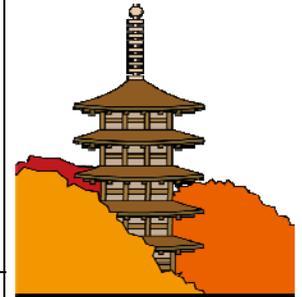
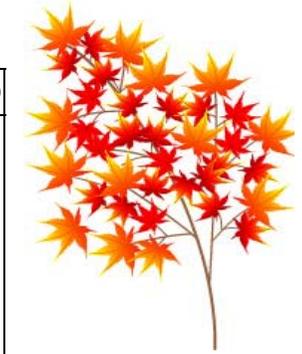


🍁 予定献立表 🍁

日付	令和元年11月11日(月)	令和元年11月12日(火)	令和元年11月13日(水)	令和元年11月14日(木)	令和元年11月15日(金)	令和元年11月16日(土)	令和元年11月17日(日)
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 さんまのみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(さつま芋・人参) 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 ジュース	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
	ご飯 <small>豚しゃぶ温野菜orサーモンフライハイシー丼</small> こんにゃく味噌田楽 オレンジ 清まし汁(青梗菜・椎茸) 牛乳	炊き込みご飯 <small>鯖の塩焼きor豚とまやしのニンニク炒</small> 煮豆腐 なすのお浸し 味噌汁(キャベツ・なめこ)	こく旨！背脂煮干しラーメン ちくわの磯部揚げ 青菜ナムル 半ライス(わかめ) 牛乳	ご飯 棒棒鶏orどて牛井 白菜のあつさり煮 みたらし団子 けんちん汁	ご飯 <small>鶏の塩唐揚orスパゲティ(明太クリーム)</small> かに卵巻き 杏仁フルーツ 味噌汁(じゃが芋・舞茸)	ご飯 いかのスタミナ炒め 大学芋 キャベツなめ茸和え 味噌汁(こんにゃく・大根) 牛乳	ご飯 親子煮 豆腐サラダ りんご 味噌汁(牛蒡・小松菜)
	ご飯 <small>鶏の中華風照焼きor肉そば</small> にらの卵炒め 海藻サラダ和え 味噌汁(白菜・揚げ)	チキンカレーorクリームシチュー メンチカツ 卵サラダ コーヒー牛乳	ご飯 <small>ホークンジャーor鶏のチャンボン風炒め</small> ひじきの五目煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・えのき)	ご飯 <small>チヌカツ&Eビ大焼売or鱈ハンジ焼</small> ビーフソテー ツナサラダ 中華スープ ジョア	ご飯 <small>鱈の竜田揚げor回鍋肉丼</small> がんもの煮付け 織大根のピリ辛和え かきたま汁 牛乳	ご飯 和風ポークステーキ きのこソテー チーズサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯 さんまの蒲焼 竹の子の土佐煮 しば漬けとろろ 清まし汁(もやし・椎茸)
	エネルギー 3006 kcal	3260 kcal	3166 kcal	2844 kcal	3227 kcal	2909 kcal	2865 kcal
	蛋白質 106.4 g	96.9 g	112.9 g	101.7 g	110.4 g	102.2 g	97.2 g
脂質 101.0 g	99.4 g	98.6 g	86.9 g	97.4 g	70.9 g	71.0 g	



献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモおいしい野菜を見極めよう！！

秋野菜について、おいしいものの選び方や、保存方法について紹介します。

- ①なす・・・選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりかつやのあるものが良質。またヘタの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。ヘタが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲがあって、しかも硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、保存はラップに包んで、冷蔵庫へ。
- ②まいたけ・・・茶褐色が濃く、光沢のあるもの、さわるとパリッと折れるぐらいのものが新鮮。
- ③長芋・・・長いものはスラリと形がよく、太さが均一なものを。あまり細いものよりは、ずんぐりしているもののほうが味は良い。消化が良く、昔から病人の薬用食、強精食として重宝されている。
- ④さつま芋・・・皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品。表皮の一部が黒く変色しているものは古いもので、その部分は苦く有害でもあるので、料理する時に、取り除いた方がよい。他のイモ類に比べて、ビタミンCや繊維がかなり多く、美容食といえる。
- ⑤青梗菜・・・葉柄部が淡い青緑色でつやとはりがあり、葉がしおれていないものが新鮮。保存は新聞紙に筒状に包んで、通気をよくして冷蔵庫へ。