

## 🎀 予定献立表 🎀

日付	令和元年11月25日(月)	令和元年11月26日(火)	令和元年11月27日(水)	令和元年11月28日(木)	令和元年11月29日(金)	令和元年11月30日(土)	令和元年12月01日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(もやし・葉ねぎ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、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 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(かぼちゃ・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 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 チキンチャップor海鮮野菜炒め丼 糸昆布の煮つけ レタスサラダ 味噌汁(ほうれん草・卵) 牛乳	ご飯 豚のコシジャン焼or鶏の山賊ソース炒め 五目豆 白菜のごま和え 味噌汁(豆腐・じゃがいも)	<b>フェア</b> 豚辛味噌ラーメン 半ライス(菜飯) 春巻き 棒棒鶏風サラダ ジョア	カレーライスorクリームシチュー アメリカンドック オレンジ コーヒー牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼きor焼きそば さつま芋天ぷら ハムサラダ 味噌汁(こんにやく・わかめ)	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き れんこんと豚肉炒め チキンサラダ 清まし汁(大根・水菜) 牛乳	ご飯 鶏のピリ辛炒め 里芋の田舎煮 キャベツの香味梅和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	
	ご飯 甘辛ポーク炒めorけんちんそば 大根の肉味噌かけ わかめのポン酢和え 清まし汁(はんぺん・エリンギ)	ご飯 豚のタンドリー風or鶏の唐揚げ丼 麻婆春雨 グリーンサラダ 味噌汁(豚・小松菜) 牛乳	ご飯 回鍋肉orチキンステーキ こんにやくのおかか煮 れんこんサラダ 味噌汁(青梗菜・しいたけ)	ご飯 鮭の照焼きor豚とにんにく芽炒め お好み焼き もやしの海苔和え 味噌汁(豆腐・みつば)	ご飯 白身魚の天ぷらor韓国風焼肉丼 豆腐のきのこあん チョレギ風サラダ 味噌汁(キャベツ・卵) 牛乳	ご飯 豚カツ もやしチャンプルー 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(玉ねぎ・麩)	ご飯 ししゃもフライ 他人煮 生野菜サラダ 味噌汁(もやし・ほうれん草)	
	エネルギー 蛋白質 脂質	2841 kcal 107.9 g 74.8 g	3191 kcal 115.8 g 90.0 g	2885 kcal 115.0 g 73.4 g	2727 kcal 87.2 g 82.4 g	3147 kcal 111.4 g 92.1 g	3040 kcal 107.7 g 93.9 g	2862 kcal 105.4 g 71.2 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たら→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！！