



11月 4日(月)～11月10日(日) 予定献立表



	11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)	11月10日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きゃべつのり和え 果物	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とブルーンの煮物 果物	梅しらすご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物
おやつ	カステラ・お茶 *ココアムース*	バームクーヘン・コーヒー *キャラメルプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	もみじまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	おからケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*	抹茶ワッフル・紅茶 *ミルクプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほきの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 大根の酢の物 リンゴジュース	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サプリミックスゼリー	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 千切り野菜のスープ さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物
	エネルギー 1521 Kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 60.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 45.4 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1519 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1553 Kcal 脂質 37.3 g たんぱく質 63.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 66.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1572 Kcal 脂質 50.5 g たんぱく質 53 g 塩分 6.7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

11月7日は立冬

長く続いた暑さもおさまり、だいぶ秋が深まりましたが、いよいよ立冬です。暦の上では立冬から2月初旬の立春の前日までが冬になります。

本格的な冬に向け、衣類や寝具、暖房器具などそろそろ準備をしておきたいです。

急に寒くなってきて、体調をくずしやすい季節です。

温かい汁物や鍋料理で体をあたためたり、生姜を使った料理を食べるのもおすすめです。

生姜は生でも加熱後でも血行を良くしたり、体を温めて発汗を促す働きがあり、風邪や冷え症の予防に役立ちます。

