

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のうすくず煮 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	さつま芋入りひじきごはん みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーの卵サラダ パイナップルゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ チキングラタン ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ご飯 けんちん汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物
おやつ	黒糖まんじゅう・お茶 *キャラメルプリン*	蒸しケーキ・紅茶 *杏仁豆腐*	どら焼き・お茶 *ミルクプリン*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴプリン*	カステラ・お茶 *水ようかん*	もみじまんじゅう・お茶 *プリン*	チョコブッセ・紅茶 *かぼちゃババロア*
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツのゴマサラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1541 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 58.6 g 塩分 8 g	エネルギー 1457 Kcal 脂質 43.9 g たんぱく質 60.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1441 Kcal 脂質 34.3 g たんぱく質 59.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1567 Kcal 脂質 35.1 g たんぱく質 60 g 塩分 7.9 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

『切り干し大根』

日本古来の保存食で、干切りの大根を天日で干し、乾燥させたものです。

生の大根の水分が抜けた分、旨味や甘味が濃縮され、カルシウムやカリウムを豊富に含みます。

ビタミンB₁、B₂、ナイアシンなどのビタミンB群も多く含みます。

脂質や炭水化物、たんぱく質の代謝を促す作用を持つので、生活習慣病の予防が期待できるほか、疲れにくい体づくりにも役立つと考えられています。

