



11月25日(月)～ 12月 1日(日)

予定献立表



	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月 1日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きやべつの煮びたし 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	カレーライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ ぶどうゼリー	ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	りんごブチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*	ソフトクレープ・紅茶 *パナラムース*	パームクーヘン・お茶 *パナナムース*	あずきワッフル・お茶 *かぼちゃプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	栗カステラまんじゅう・お茶 *ほうじ茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 あじのみりん漬け焼き トマトサラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆
	エネルギー 1524 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 60.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 59 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1560 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1497 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1505 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 49.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 58.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1484 Kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 58.1 g 塩分 6.1 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

旬の食材 白菜

白菜は成分の95%が水分で、栄養成分は全体的に少なめです。

ビタミンCを含んでいますが、部位によってその含有量は異なります。最も多いのは外側の方の色の濃い部分なので、この部分も捨てずに鍋物やスープなどで食べるのがおすすめです。

白菜はアブラナ科の野菜で、このアブラナ科の野菜には、ガン予防成分のグルコシノレートが含まれています。

クセがなく、色々な食材とも合いますが、β-カロテンを含む人参や、ほうれん草、またきのこ類や豚肉などと合わせると相性も良く、栄養もしっかり摂ることができます。

