



11月 3日(月)～11月 9日(日) 予定献立表



	11月 3日(月)	11月 4日(火)	11月 5日(水)	11月 6日(木)	11月 7日(金)	11月 8日(土)	11月 9日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と竹輪の煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	栗ごはん みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	ご飯 沢煮汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 ほうとう汁 白身魚のマヨコーン焼き 白菜のおかか和え 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	ココアワッフル・お茶 *ココアムース*	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	しっとりまんじゅう・お茶 *プリン*	りんごプーチケーキ・お茶 *ミルクプリン*	どら焼き・お茶 *水ようかん*	カステラ・お茶 *ヨーグルトババロア*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 チキンピカタ 冬瓜のスープ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつののり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1536 Kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 53.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 50 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1535 Kcal 脂質 40.6 g たんぱく質 51 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1532 Kcal 脂質 37.7 g たんぱく質 54.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 45.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 51.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 36.7 g たんぱく質 43.7 g 塩分 7.4 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 くり

古くから日本をはじめ世界各国で栽培されている木の実です。

主成分は炭水化物で、他にもたんぱく質や脂質、ビタミンB₁、B₂、C、カリウムなどの栄養素も充実しています。

ビタミンB群はエネルギー代謝を高める働きがあるので、疲労回復効果が期待できます。

渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、強い抗酸化作用をもつので、がんや動脈硬化予防に効果があると言われています。

今週は栗ご飯で旬の味覚をお届けします。

