



11月10日(月)～ 11月16日(日)

予、献立表



	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のピーナッツ和え 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	オムライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん きゃべつの磯香和え 果物	まいたけの炊き込みご飯 みそ汁 白身魚の変わり天ぷら タラモサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*	ソフトクレープ・コーヒー *きなマンジェ*	パームクーヘン・紅茶 *チョコレートババロア*	しっとりまんじゅう・お茶 *かぼちゃプリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 煮豆	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サブプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料
	エネルギー 1495 Kcal 脂質 32.3 g たんぱく質 49.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 39 g たんぱく質 52.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1458 Kcal 脂質 36.3 g たんぱく質 52.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 53.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 57.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 57.6 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1576 Kcal 脂質 52.7 g たんぱく質 49.2 g 塩分 5.9 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

注目食材 白菜

成分の95%を水分が占め栄養成分は少なめですが、アブラナ科特有のグルコシノレートが含まれています。

この働きにより、ガン予防や中性脂肪の合成を抑え血管の病気を予防する効果があります。

またビタミンCやカリウム、カルシウムなども含んでおり、抗酸化作用が期待できるほか、骨粗しょう症や高血圧の予防にも役立ちます。

白菜のビタミンCは外側の葉と芯に多く含まれるので、緑の濃い外葉や芯の部分も上手に使って食べるのがおすすめです。

