



11月17日(月)～11月23日(日) 予定献立表



	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	さつま芋入りひじきごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 たらもの甘酢あんかけ きゅうりのなめたけサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	バームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	くりまんじゅう・お茶 *かぼちゃパバロア*	蒸しケーキ・お茶 *メロンゼリー*	チョコプチケーキ・紅茶 *なめらかプリン*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚のみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1526 Kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 53.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 53.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1448 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 54.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1511 Kcal 脂質 39.5 g たんぱく質 47.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1465 Kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 50.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1571 Kcal 脂質 40 g たんぱく質 55 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1454 Kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 51.6 g 塩分 7.8 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22日は「小雪」

二十四節気の小雪です。

わずかな雪が降る頃という意味で、山などには雪が見られる時期になってきます。

昼間はそれほど冷えず、陽ざしがあると暖かな日もあります。空気がだんだん乾燥してくるので、ウイルスを吸いこみやすくなるそうです。また、肌荒れにも注意が必要になってきます。

風邪予防、肌荒れ対策には、ビタミンCが豊富な旬のみかんや、白菜、ほうれん草、春菊などの葉物野菜を摂るのもおすすめです。温かい鍋料理にすると、栄養をしっかりと摂ることができ、体も温まりますね。

