

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	梅しらすご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	ミルクまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	黒糖カステラ・お茶 * バニラムース *	おからケーキ・紅茶 * ミルクプリン *	りんごプーチケーキ・お茶 * りんごプリン *	しっとりまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	蒸しケーキ・お茶 * イチゴプリン *	ソフトクレープ・お茶 * なめらかプリン *
夕食	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サブプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1485 Kcal 脂質 27.6 g たんぱく質 50.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1592 Kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 46.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 51 g 塩分 7 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 53 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 34 g たんぱく質 57.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1446 Kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 49.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 55 g 塩分 7.7 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

鮭について

一年中スーパーなどで手に入れることができる魚ですが、旬は9月～11月頃です。

白鮭、カラフトマス、銀鮭、他にもトラウトサーモンやキングサーモンなどの種類がありますが、日本で獲れる鮭はほとんど白鮭だそうです。

鮭にはたんぱく質が多く含まれるほか、ビタミンB₁、B₆、D、Eなども含まれています。

身の赤い色はアスタキサンチンという色素で、強力な抗酸化作用があります。

ビタミンB群やEPA、DHAなどの脂肪酸は、加熱に弱いので、短時間で火が通るホイル焼きや電子レンジでの調理は栄養を逃さず旨味も閉じこめられるので、おすすめの調理方法です。

