

	11/1 金	11/2 土	11/3 日	11/4 月	11/5 火	11/6 水	11/7 木	11/8 金	11/9 土	11/10 日	11/11 月			
朝	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツの甘酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 しろ菜のゆず和え 青しその実漬 味噌汁	卵雑炊 さつま芋と 肉団子の煮物 オクラのおかか和え 桜だいこん 牛乳	御飯 かに玉 ビーフン炒め たいみそ 味噌汁	御飯 カレー風味炒め ちくわと野菜の 酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜の豚そぼろ炒め ほうれん草のお浸し 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜炒め とろろ芋 きゅうり漬 味噌汁	御飯 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤの ポン酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜団子の甘辛煮 じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁			
昼	ロールパン スペイン風オムレツ パンプキンサラダ りんごジャム コーンクリームスープ	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 黄桃缶 コンソメスープ	御飯 かつのおろし煮 蓮根のなめ茸和え しば漬 味噌汁	長崎ちゃんぽん丼 しゅうまい ヨーグルト和え 華風玉子スープ	御飯 親子煮 じゃが芋の洋風煮 りんご缶 すまし汁	御飯 赤魚の治部煮 かぼちゃの煮物 昆布佃煮 味噌汁	けんちんうどん 大豆サラダ フルーツヨーグルト	秋野菜の カレーライス 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 ホッケの塩焼き あぶ玉とじ煮 金時豆 つみれ汁	御飯 お刺身盛り合せ 豚玉お好み焼き ほうれん草の胡麻和え 和栗のムース すまし汁	御飯 フライ(アジ・ピーマン肉詰 め) マカロニサラダ 刻みつぼ漬 味噌汁			
夕	御飯 鮭の生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 パイン缶	御飯 さばの味噌煮 かぶの生姜和え きゅうり漬 納豆	御飯 信田煮 たらこ炒め たかな漬 パイン缶	御飯 スタミナ炒め がんもの煮物 もずく酢 べつたら漬	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビの炒め煮 刻みつぼ漬 春雨の酢の物	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の 中華和え きゅうり漬 フルーツ	御飯 鮭のもろみ焼き あさりと青菜の さつと煮 しば漬 メロンムース	御飯 鶏肉のピカタ かぼちゃの 洋風ごま煮 たかな漬 みかん缶詰	御飯 牛肉オイスター炒め ピーナツ和え きゅうり漬 黄桃缶	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいこん りんご缶	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の 酢の物 納豆 洋ナシ			
	11/12 火	11/13 水	11/14 木	11/15 金	11/16 土	11/17 日	11/18 月	11/19 火	11/20 水	11/21 木	11/22 金			
朝	御飯 豚肉と野菜煮 牛乳 オクラのおかか和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 がんもと 揚げナスの煮物 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 たかな漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め ほうれん草の ツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 しらすおろし しば漬 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め しろ菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏肉オイスター炒め とろろ芋 たいみそ 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 炒り豆腐 牛乳 白菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁			
昼	御飯 鯖のレモンバターソテー 花野菜の スパイシーサラダ しば漬 豆腐のスープ	シシリアンライス ひじきの煮物 ヨーグルト ブルーベリーソース すまし汁	御飯 白身魚の味噌マヨ焼き 切り干し大根の中華炒 め 桜だいこん すまし汁	黒糖パン メンチカツ 玉子サラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ たかな漬 味噌汁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の炒り煮 桜だいこん すまし汁	オキドキ丼 大根サラダ 香の物 セロリのスープ	御飯 ブリの照り焼き ひじきの酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ 春雨の華風和え 千切りたくあん 味噌汁	さつま芋ご飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 春菊のピーナツ和え りんごの赤ワイン煮 すまし汁			
夕	御飯 ハンバーグ おろしソース れんこんサラダ ごま酢和え 白菜漬	御飯 厚揚げの ピリ辛あんかけ 大根の煮物 青しその実漬 白桃缶	御飯 肉団子の炒め煮 おろし和え 野沢菜漬 パイン缶	御飯 肉詰め煮 青菜の炒め物 しば漬 バナナ	御飯 おでん 小松菜の おかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 りんご缶	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 野沢菜 金時豆	御飯 さばの漬け焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え 白桃缶	わかめご飯 豆腐とチンゲン菜 の炒め煮 南瓜のそぼろあんかけ きゅうり漬 洋ナシ	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいこん みかん缶詰	御飯 豚肉と南瓜の炒め物 からしれんこん風 きゅうり漬 パイン缶			
	11/23 土	11/24 日	11/25 月	11/26 火	11/27 水	11/28 木	11/29 金	11/30 土	栄養メモ					
朝	御飯 やわらか海老つみれ煮 梅肉和え たかな漬 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんべんの煮物 キャベツの華風和え 梅びしお 味噌汁	御飯 ツナとブロッコリーの 春雨炒め かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉団子と白菜の煮物 おくらのおかか和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 ツナと野菜の卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 もやしの酢の物 きゅうり漬 味噌汁	<b>11月栄養メモ</b> 初秋を過ぎ、冬の足音が聞こえる寒い季節となってきました。気温が低く、空気が乾燥するこれからの季節は、風邪のウイルスが空気中に舞いやすくなります。また、ウイルスから体を守る鼻や口も粘膜が乾燥するため、結果として風邪をひきやすくなります。風邪を予防する食事のポイントは、免疫物質の材料となるたんぱく質と、ビタミンA・C・Eです。レバーや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは鼻や口の粘膜を保護し、果物に含まれるビタミンCは免疫力自体を高めます。強力な抗酸化作用によって免疫力の低下を防ぐビタミンEは、かぼちゃやナッツ類に含まれています。これらは、一緒に摂ることで相乗効果も期待で					
昼	御飯 鮭のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 千切りたくあん かき玉汁	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬 豚汁	御飯 赤魚の煮付け しろ菜と竹輪の 酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 白身魚の 和風きのこ添え 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁	御飯 かつとじ煮 おろし酢和え 千切りたくあん すまし汁	御飯 クリームシチュー かまぼこと キャベツの酢の物 昆布佃煮 パイン缶	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ あんずジャム パンプキン クリームスープ	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁						
夕	御飯 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 金時豆 黄桃缶	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え 桜だいこん りんご缶	御飯 豆腐の五目煮 さつま芋のレモン煮 きゅうり漬 パイン缶	御飯 つくねの小判焼き 五色和え 納豆 バナナ	ゆかり御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ぶどうムース	御飯 鯖の塩焼き 葱だれかけ 吉野煮 きゅうり漬 洋ナシ	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 たかな漬 うぐいす豆						