

	11/1 土	11/2 日	11/3 月	11/4 火	11/5 水	11/6 木	11/7 金	11/8 土	11/9 日	11/10 月	11/11 火
朝	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 白菜の豚そぼろ炒め ほうれん草のお浸し 千切りたくあん 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 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツの甘酢和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤのポン酢和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 千切りたくあん 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	御飯 豚肉と野菜煮 牛乳 オクラの おかか和え 桜だいこん 味噌汁
昼	御飯 ボークソテー ごぼうサラダ 黄桃缶 / ぶどうゼ リー	御飯 カツのおろし煮 蓮根のなめ茸和え しば漬 味噌汁	御飯 赤魚の治部煮 かぼちゃの煮物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 親子煮 じゃが芋の洋風煮 りんご缶 すまし汁	ミルクカレー 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	野菜あんかけラーメン 大豆サラダ フルーツヨーグルト	ロールパン スペイン風オムレツ パンプキンサラダ イチゴジャム コーンクリームスープ	御飯 ホッケの塩焼き あぶ玉とじ煮 フルーツミックス つみれ汁	御飯 お刺身盛り合せ 京風はんぺんの餡かけ ほうれん草の胡麻和え 和栗のムース すまし汁	御飯 アジフライ マカロニサラダ たかな漬 味噌汁	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 玉子スープ
夕	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 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 バナナ	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 鶏肉のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 桜だいこん みかん缶詰	御飯 鮭のもろみ焼き あさりと青菜のさつと煮 しば漬 洋ナン缶	御飯 ブリの生姜煮 秋野菜の煮しめ うぐいす豆 パイン缶	御飯 スタミナ炒め がんもの煮物 たかな漬 黄桃缶	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 刻みつぼ漬 りんご缶	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の 酢の物 納豆 洋ナン	御飯 ハンバーグ おろしソース れんこんサラダ もやしの酢の物 白菜漬
	11/12 水	11/13 木	11/14 金	11/15 土	11/16 日	11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土
朝	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 あじの塩焼き 酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 きゅうり漬 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 桜だいこん 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	御飯 切り干し大根炒り煮 しらすおろし 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え 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 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 海老つみれ煮 梅肉和え きゅうり漬 味噌汁
昼	御飯 白身魚の味噌マヨ焼き 切り干し大根の中華炒 め きゅうり漬 すまし汁	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	黒糖パン メンチカツ 玉子サラダ りんごジャム 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 しば漬 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	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の炒り煮 きゅうり漬 すまし汁	御飯 鶏のから揚げ 春雨の華風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 ブリの照り焼き ひじきの酢の物 しば漬 味噌汁	ちらし寿司 大根サラダ ヨーグルト和え すまし汁	御飯 サワラのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 千切りたくあん かき玉汁
夕	御飯 肉団子の炒め煮 おろし和え 野沢菜漬 パイン缶	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け 大根の煮物 千切りたくあん 白桃缶	御飯 肉詰め煮 青菜の炒め物 刻みつぼ漬 バナナ	御飯 おでん 小松菜のおかか和え たかな漬 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 フルーツカクテル缶	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	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 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 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 洋ナン缶	御飯 さばの漬け焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみおろし 白桃缶	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
	11/23 日	11/24 月	11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日	栄養メモ		
朝	御飯 さけフレーク 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 肉団子と白菜の煮物 おくらのおかか和え きゅうり漬 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 冬瓜の煮物 おろし和え きゅうり漬 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 しば漬 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツの華風和え 梅びしお 味噌汁	11月栄養メモ 秋は気温の変化が激しく、空気も乾燥する ため、風邪をひいたり肌荒れしたりと 体に不調が起きやすい時期です。風邪を 予防する食事のポイントは①栄養バラン スのとれた食事②体を温める食事：体温 が上がると血流もアップし免疫機能も高 まります。ネギや生姜、ニンニクなどの 体を温める食材を取り入れ温かいスープ や飲み物を飲みましょう。③腸内環境を 整える：免疫機能を保つためには、レ バーや緑黄色野菜に含まれるビタミン A、果物に多く含まれるビタミンC、ツ ナ缶やかぼちゃ、ナッツ類に含まれるビ タミンEを積極的に摂ると効果的です。 これらは一緒に摂ることで相乗効 果も期待できます。しっかり食べて健康 な体を作りましょう。		
昼	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 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 マンゴー缶	御飯 かつとじ煮 おろし酢和え 千切りたくあん すまし汁	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ ママレード 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	御飯 白身魚の和風 きのご添え 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁			
夕	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 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ぶどうムース	ゆかり御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し たかな漬 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 桜だいこん ヨーグルト和え	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 吉野煮 きゅうり漬 マンゴー缶	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	御飯 つくねの小判焼き 五色和え 納豆 バナナ			