



11月

予定献立表



	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木) 文化の日	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切り昆布の炒め煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・焼き麩) 大豆の五目煮 納豆 お漬物 (つぼ漬) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ハムとチーズのピカタ ヤングコーンのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 海老団子の白煮 ホタテの甘煮 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 いんげんの粒胡麻和え のりの佃煮 カルシウム牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 甘夏 牛乳
昼食	御飯140g 豚肉の味噌焼き 南瓜サラダ けんちん汁 白桃のジュレ	御飯140g お刺身 かぶの銀杏あんかけ あおさの味噌汁 黒ごまケーキ	御飯140g 豚肉のネギ塩炒め 華しゅうまい 生姜入り中華スープ 杏仁豆腐	御飯140g 五目焼きビーフン 茄子のピーナツ和え とろろ昆布汁 食べるジョア (アロエ)	御飯140g 豚の香味焼き 明太ポテトサラダ ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g 白身魚の煮付け ひじきとツナの柚子和え 味噌汁 (椎茸・玉葱) 水ようかん	御飯140g 青魚の山椒焼き 白菜の辛子マヨ和え 清し汁 (竹の子) ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯140g 白身魚のくわ焼き ピーマンとじゃこの甘酢和え 赤だし味噌汁 お漬物 (高菜漬) 栗の渋皮煮	赤飯 牛カルビの包み焼き ほうれん草の胡麻和え 清し汁 (松茸麩) お漬物 (味づくし)	ちまき がんと大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鶏肉の塩麴焼き 里芋とひじきの梅サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布) レモンスタード 別ト	麦ご飯140g 青魚のごま味噌焼き 小松菜の梅なめ茸和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 煮込みロールキャベツ サーモンのマリネ グリーンピースのポタージュ お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯140g 豚肉のおろしポン酢炒め 牛蒡サラダ ワンタンスープ お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1539 水分 920.8 たんぱく質 64.2 食塩相当量 9.1	1441 767.9 70.4 7.1	1281 945.5 52.2 6.2	1554 970.1 55.6 8.6	1608 878.6 59.6 8.3	1630 987.4 58.9 10.1	1516 870.6 53.6 6.5

●葉っぱに栄養?●

冬においしくなるかぶ。葉の部分は緑黄色野菜、根の部分は淡色野菜に分類され、実は白い根の部分よりも葉の部分に豊富な栄養が集まっています。ビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維もたっぷり含み、感染症の予防や便秘改善、貧血改善に効果を発揮します。

また、根のほうですが、見た目だけでなく栄養面でも大根に似た点が多く、米やいも類の澱水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれ、胃もたれや胸焼けに効果があると言われています！





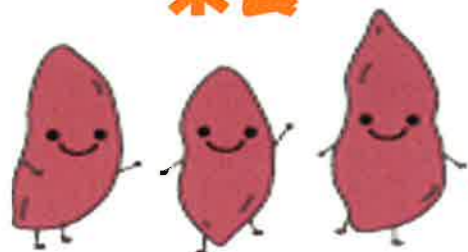
11月

予定献立表



	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (人参・巻き麩) こんにゃくの炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉麩) 大根のカレーそぼろ煮 筍の土佐煮 お漬物 (つぼ漬) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ 生ハムサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 芽ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 だし巻き卵焼き お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・焼き麩) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 オレンジ 牛乳
昼食	紅葉御膳 秋の吹き寄せおこわ 鶏ときのこの香り包み焼き かぶの柚子香酢の物 清し汁 (もみじ麩) 紫芋ムース	御飯140g すき焼き煮 かにと帆立の酢の物 つみれ汁 黒ごまプリン	御飯140g お刺身 イカとあおさのしんじょ 赤だし味噌汁 マロンムース	御飯140g レバニラ炒め ツナと春雨の中華サラダ わかめスープ マンゴープリン	空豆と海老のピラフ スパゲッティサラダ 蕪とハムのスープ 抹茶ブラウニー	御飯140g 豚肉の柚子胡椒炒め スイートポテトサラダ ビーフンスープ みたらし風ゼリー	御飯140g 青魚の照り焼き 根菜のマリネ とろろ味噌汁 ソーサーゼリー
夕食	麦ご飯140g 厚揚げと山芋のバター醤油炒め ほうれん草の梅こぶ茶和え 卵そうめん汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚の明太焼き マカロニサラダ 沢煮椀 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 肉団子のきのこクリーム煮 さつま芋と豆のフレンチサラダ 冬瓜のスープ お漬物 (青かっぱ漬) ベリームースケーキ	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 キャベツとちくわの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)	イベント食	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯140g 鶏肉の酒蒸し ひじきの白和え 梅そうめん汁 お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1474 水分 911.8 たんぱく質 47.6 食塩相当量 8.8	1530 992.7 68.7 6.1	1646 1078.9 80.5 9.9	1318 812.8 51.7 7.4	1324 948.2 44.3 6.8	1432 861.7 48.7 7.0	1411 887.9 54.1 7.4

さつまいもの栄養



さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。特に食物繊維はいも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。また、ビタミンCの働きで、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。そして、さつまいもを切ると出る白い液体は、「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。つまり、さつまいもは食物繊維とヤラピンの2つによって、便秘改善に大きな効果があるわけです。その他、ビタミン以外にカルシウムやカリウムなどの栄養も、多いというメリットもあります！！





予定献立表



	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・水菜) 里芋の旨煮 花ごぼう お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (巻き麩・もやし) 白菜のそぼろ煮 さつま芋の甘露煮 味のり 牛乳	パン コッパスープ ベーコンエッグ ツナサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・えのき) 金平ごぼう くるみ小女子 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (さつま芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 鰯の香梅煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 ふくさ焼き お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ゴールデンパイン カルシウム牛乳
昼食	御飯140g *完熟トマトのハヤシライス サーモンのフレンチサラダ 中華スープ コーヒーゼリー	御飯140g がんもとうずらの煮物 茄子の揚げだし 三平汁 チョコムース	御飯140g 白身魚の磯辺焼き さつま芋の和風サラダ 白葱の味噌汁 お漬物 (奈良漬け)	御飯140g お刺身 お煮しめ あおさの味噌汁 フルーツ (バナナ)	牛加比 焼きそば 黒豚ぎょうざ メンマのスープ ショア (マスカット)	御飯140g 豚の生姜焼き 卵サラダ オクラの清し汁 お漬物 (味づくし)	御飯140g 太刀魚の塩焼き 牛蒡サラダ とろろ味噌汁 水ようかん
夕食	麦ご飯140g 白身魚の煮付け ほうれん草のなめ茸和え あおさの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 海老団子のトマトクリーム煮 花野菜とパスタのサラダ コーンスープ お漬物 (壺漬け)	麦ご飯140g 和風ハンバーグ たらこスパゲティ ほうれん草スープ ミカップデザートオレンジ	麦ご飯140g 秋鮭の幽庵焼き 車麩の卵とじ 豚汁 お漬物 (青かっぱ漬け) わらびもち	麦ご飯140g かぼちゃコロケ サーモンのマリネ つみれのスープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 大根のムサダ 人参のポタージュ ももゼリー	麦ご飯140g 肉豆腐 小松菜の梅なめ茸和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬け)
成分	エネルギー 1401 水分 909.0 たんぱく質 52.7 食塩相当量 8.4	エネルギー 1667 水分 1047.3 たんぱく質 56.4 食塩相当量 7.4	エネルギー 1451 水分 837.9 たんぱく質 56.4 食塩相当量 8.1	エネルギー 1652 水分 904.2 たんぱく質 77.8 食塩相当量 7.5	エネルギー 1359 水分 1127.2 たんぱく質 48.0 食塩相当量 7.7	エネルギー 1719 水分 984.4 たんぱく質 65.5 食塩相当量 9.2	エネルギー 1407 水分 971.7 たんぱく質 56.8 食塩相当量 8.1

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩してカゼなどひかれていますか？
 風邪の予防は、ウィルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとCです。
 ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンで、ウィルスの侵入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウィルスに対する免疫力を高める働きがあります。
 この他、手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう！！

手洗い・うがいも
忘れずに★



11月



予定献立表



	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・椎茸) 温泉卵 ひじきの煮物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・巻き麩) 大根の旨煮 野沢菜煮 焼き海苔 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 白菜のツナ煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ワカメ・南瓜) 大豆の五目煮 八彩しそ酢和え お漬物 (梅干し) 牛乳	パン ミネストロンスープ ジャガイモとウイナーの洋風煮 洋梨缶 牛乳
昼食	御飯140g 鮭みりんの野菜あんかけ 蟹茶巾の京風煮 赤だし味噌汁 お漬物 (奈良漬け)	御飯140g 厚揚げと茄子のオイスター炒め ブロッコリーの塩昆布和え 中華スープ コーヒーゼリー	御飯140g 白身魚の山椒焼き ビーフン炒め 清まし汁 (花麩) ミックスフルーツ	御飯140g 牛肉と春雨の韓国風炒め わかめと小柱のマリネ 清し汁 (はんぺん) ソフール (いちご)	海鮮丼 豆乳つみれの銀杏あんかけ 赤だし味噌汁 リンゴのコンポート	御飯140g 肉団子の煮おろし 春菊の白和え 清し汁 (松茸麩) ぶどうゼリー	御飯140g 白身魚の南部焼き マカロニサラダ 清し汁 (とろろ・みつ葉) プリン
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のバジル焼き きのこと海老のクリーム和え トマトスープ かぼちゃプリン	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 深葱の酢味噌かけ 豆腐の清し汁 お漬物 (壺漬け)	麦ご飯140g 豚肉とがんもの煮物 山芋のツナ和え 味噌汁 (さつまいも・玉葱) たくあん漬け	麦ご飯140g 西京焼き 吹き寄せ煮 茶そば汁 お漬物 (桜大根漬け) 栗の渋皮煮	麦ご飯140g 鶏肉の明太焼き 舞茸の胡麻味噌和え オクラの清し汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鯖の白味噌煮 もやしのかつお和え しらす入りかき玉汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g おでん くらげの中華酢の物 味噌汁 (巻き麩・白葱) お漬物 (高菜漬け)
成分	エネルギー 1557 水分 961.7 たんぱく質 63.8 食塩相当量 7.9	エネルギー 1274 水分 962.8 たんぱく質 55.6 食塩相当量 6.8	エネルギー 1341 水分 1000.4 たんぱく質 63.0 食塩相当量 6.9	エネルギー 1580 水分 982.6 たんぱく質 61.6 食塩相当量 6.7	エネルギー 1274 水分 862.5 たんぱく質 67.4 食塩相当量 8.8	エネルギー 1359 水分 970.4 たんぱく質 58.3 食塩相当量 8.4	エネルギー 1348 水分 937.8 たんぱく質 55.1 食塩相当量 8.9

冬の野菜はからだを温める!

からだを温める冬野菜の代表的なものとして、にんじん・大根・じゃがいも・玉ねぎなどといった根菜類が挙げられます。一般的に冬野菜には血行を良くするビタミンE、毛細血管の機能を保持する働きがあるビタミンCが多く含まれています。これらの栄養素によってからだの冷えを防ぐことができ、体温を上げる効果を持っています。

また、山芋や里芋など、ネバネバする野菜に多く含まれるムチンなどの成分を持つ野菜も有効です。これは体温を上げるだけでなく、粘膜保護や免疫力向上の成分も含まれているため、乾燥する冬には欠かせない野菜といえるでしょう。

