



# 予定献立表



	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 金平ごぼう 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麩) ひじきの煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・水菜) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (つぼ漬) 牛乳	麦ご飯 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 味噌汁 (舞茸・玉麩) ゆで干し大根の炒め煮 納豆 のりの佃煮 カルシウム牛乳	パン トマトスープ 鶏とじゃが芋の洋風煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ のっぺい汁 白桃のジュレ	御飯 牛肉とアパラのバター醤油炒め 明太子パゲッティ わかめスープ かぼちゃプリン	御飯 お刺身 かぶの銀杏あんかけ あおさの味噌汁 ぶどう	御飯 豚肉のネギ塩炒め 華しゅうまい 生姜入り中華スープ 抹茶杏仁豆腐	御飯 五目焼きビーフン 茄子のピーナツ和え とろろ昆布汁 プリン	御飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの柚子胡椒和え 味噌汁 (椎茸・白葱) お漬物 (桜大根漬)	御飯 青魚の山椒焼き 白菜の胡麻ドレ和え 清し汁 (竹の子) りんごゼリー
夕食	松茸ご飯 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)	麦ご飯 白身魚の塩麹焼き 茄子のひき肉あんかけ 味噌汁 (なめこ・玉葱) お漬物 (つぼ漬) 羊羹	赤飯 鶏肉のおろし煮 ほうれん草の胡麻和え 清し汁 (松茸麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 がんもと白菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ・えのき) お漬物 (たくあん)	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き 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)	麦ご飯 煮込みロールキャベツ サーモンのマリネ グリルピーマンのポタージュ オレンジケーキ	麦ご飯 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(kcal) 1204 水分 835.2 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.6	1491 951.8 64.8 6.5	1335 979.6 66.3 7.2	1473 958.7 52.8 6.3	1482 924.8 51.8 6.9	1570 938.8 61.6 6.9	1359 835.4 51.6 6.3

## ●葉っぱに栄養?●

冬においしくなるかぶ。葉の部分は、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。

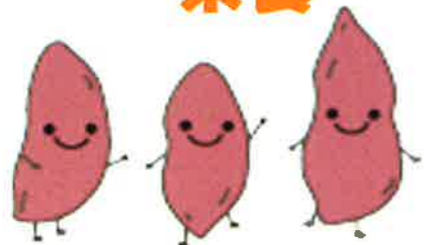
また、根のほうですが、見た目だけでなく栄養面でも大根に似た点が多く、米やいも類の澱水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれ、胃もたれや胸焼けに効果があると言われています！





	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (人参・巻き麩) さけの塩焼き いんげんの粒胡麻和え お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・大根) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (つぼ漬) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ ゴールデンパン カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 芽ひじきの煮物 ホタテの甘煮 お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 梅春雨 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 切り昆布の炒め煮 小松菜と焼椎茸和え お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ キャベツの洋風トマト煮 南瓜グラタン 牛乳
<b>昼食</b>	◇紅葉御膳◇ 五目栗おこわ かぶら蒸し 春菊とささみの黄味味噌和え 山芋の清し汁 紫芋羊羹	御飯 すき焼き煮 かにと帆立の酢の物 つみれ汁 マロンムース	御飯 お刺身 枝豆と豆腐のふんわり天 赤だし味噌汁 お漬物 (しば漬)	御飯 長芋と豚バラの炒め煮 ツナと春雨の中華サラダ わかめスープ みかん	ちまき 味噌ラーメン 多菜包子 いももち (めんたいこ) マンゴプリン	御飯 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 青魚の照り焼き 根菜のマリネ とろろ味噌汁 バナナムース
<b>夕食</b>	麦ご飯 海老ボールのツナ炒め 南瓜サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬) エクレア	麦ご飯 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 肉団子のきのこクリーム煮 さつま芋と豆のツナ炒め 冬瓜のスープ 白ごまケーキ	麦ご飯 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)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 オクラのおかか和え のっぺい汁 たくあん	麦ご飯 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) クレープ (チーズ)	麦ご飯 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)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1594 水分 912.0 たんぱく質 70.2 食塩相当量 6.0	1412 953.6 59.4 6.2	1507 1048.4 71.9 7.5	1477 878.3 51.0 6.7	1513 1124.0 56.9 6.5	1484 820.7 53.0 7.5	1453 921.0 60.8 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！！





11月

ヴィラ梅光



# 予定献立表



	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・水菜) 竹輪と昆布の煮物 だし巻き卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・もやし) 鶏肉と蓮根の煮物 筍の土佐煮 のりの佃煮 牛乳	パン ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ ベーコンエッグ ｺﾝｼﾞｰ春雨サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・えのき) 金平ごぼう 納豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・玉葱) こんにゃくの炒め煮 もずく お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ フルーツ (柿) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	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 がんもとたまごの煮物 茄子の揚げだし 茶そば汁 お漬物 (壺漬け)	御飯 豚の香味焼き 明太ポテトサラダ ほうれん草スープ 黒ごま水ようかん	ねぎトロ丼 お煮しめ 湯葉の彩り和え 赤だし味噌汁 ｼﾞｮｱ (マスカット)	御飯 焼き肉炒め 錦糸焼売 メンマのスープ みかん	御飯 麻婆茄子 中華春雨サラダ そうめん汁 お漬物 (桜大根漬け)	御飯 鯖の塩焼き つみれの京風煮 豚汁 芋ようかん
<b>夕食</b>	麦ご飯 白身魚の煮付け 大根と油揚げの和え物 あおさの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 海老団子のトマトクリーム煮 花野菜とﾊﾞｰﾝｼﾞｰのサラダ コーンスープ プフェロール (さつま芋)	麦ご飯 青魚のごま味噌焼き ひじきとツナの柚子和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜のおろし和え つみれ汁 お漬物 (茄子の浅漬け)	麦ご飯 かぼちゃコロッケ 青梗菜の煮浸し あさりの味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯 白身魚のﾄﾈﾊﾟｯﾊﾟｰ焼き カリフラワーと海老のサラダ さつまいものポタージュ ラズベリームース	麦ご飯 鶏肉の黒酢煮 小松菜の梅なめ茸和え わかめの清し汁 お漬物 (しば漬け)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1421 水分 893.7 たんぱく質 63.8 食塩相当量 7.0	1489 932.9 44.9 5.5	1554 776.1 58.2 7.3	1473 1034.7 72.8 6.9	1203 869.6 41.2 7.0	1564 956.1 62.3 6.8	1513 862.4 61.2 6.7

手洗い・うがいも

忘れずに★

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。





11月

ウィラ梅光



# 予定献立表



	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木) 勤労感謝の日	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・京菜) ひじきの煮物 わさび菜のおひたし のりの佃煮 牛乳	パン ミネストローネスープ ミートオムレツ 野菜サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・南瓜) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 白菜のさっと煮 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ワカメ・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 めかぶ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ ウイナーの洋風トト煮 洋なし カルシウム牛乳
昼食	御飯 牛肉のにんにくバター焼き オクラのマリネ トマトスープ アセロラのジュレ	御飯 厚揚げと茄子のオムレツ炒め 山芋のツナ和え 中華スープ 抹茶ババロア	御飯 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	おにぎり 月見うどん かぶのわさびマヨ和え レバーの時雨煮 マロンムース	海鮮丼 冬瓜の銀杏あんかけ 赤だし味噌汁 フルーツ (ぶどう)	御飯 鶏団子の梅煮 春菊の白和え 柚子風味清し汁 わらび餅	御飯 豚肉の胡麻焼き 里芋の明太ホットサラダ 清し汁 (竹の子) ソフール (いちご)
夕食	☆東北地方 郷土料理☆ はらこ飯 きりたんぼ鍋 いかにんじん いぶりがっこ フルーツ (リンゴ・マスカット)	麦ご飯 鯖の白味噌煮 キャベツの塩昆布和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (壺漬け) 栗の渋皮煮	麦ご飯 ニラと豚の炒めもの 深葱の酢味噌あえ 塩麴の清し汁 お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯 銀鱈の西京焼き さつま芋の甘露煮 錦糸卵の清まし汁 お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 牛八幡巻き ひじきのオニオンマリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯 鮭の南蛮酢 きのこのカレー炒め 春雨スープ お漬物 (しば漬け)	松茸ご飯 ぶり大根 もやしのガーサイ和え オクラの味噌汁 お漬物 (高菜漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1889 水分 1043.1 たんぱく質 78.4 食塩相当量 7.8	1364 938.8 51.4 6.9	1341 944.0 54.9 5.9	1450 851.4 52.5 6.4	1314 879.6 51.3 6.8	1386 983.5 52.9 7.5	1459 978.2 56.8 7.6

## 冬の野菜はからだを温める!

からだが温ま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。

