



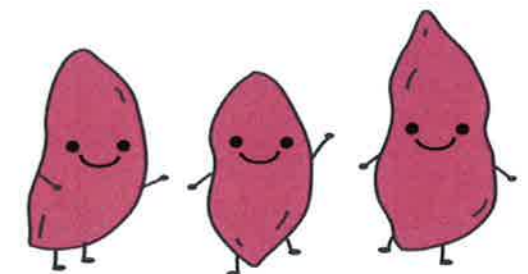
予定献立表



	10月29日 (月)	10月30日 (火)	10月31日 (水)	11月1日 (木)	11月2日 (金)	11月3日 (土)	11月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・しめじ) じゃが芋の旨煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 焼き鮭 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・人参) 高野豆腐の煮付け お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・麩) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 五目金平 お漬物 (胡瓜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スラップルイグ とウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 中華丼 しゅうまい わかめスープ フルーツみつ豆	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 もやしときゅうりの華風和え 清し汁 (あおさ・蒲鉾) 抹茶パバロア	御飯140g 魚の塩焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (松茸麩) フルーツ (バナナ)	赤飯 お刺身 *煮しめ 清し汁 (錦糸卵) リンゴのコンポート	御飯140g *煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯140g 魚の香味焼き 法連草の辛子和え とろろ味噌汁 いちごパバロア	御飯140g 鮭の幽庵焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 (わかめ・えのき) 青リンゴゼリー
間食	もみじ饅頭			栗入りようかん			
夕食	麦ご飯140g 牛肉と蓮根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁 (えのき・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 豚肉としめじのマヨ炒め 白菜とカニのサラダ ワンタンスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の味噌焼き 茄子のごま醤油かけ シラス入りかき玉汁 漬物 (白菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け 京菜の煮浸し 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 胡瓜とわかめの酢の物 つみれ汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 南瓜の煮物 清し汁 (人参・白菜) お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1636 水分 1143.0 たんぱく質 59.8 食塩相当量 9.8	1380 1051.1 67.1 8.1	1422 1009.9 59.0 8.2	1432 916.9 62.1 8.6	1455 1213.0 55.9 10.3	1418 1005.5 54.9 8.0	1516 1081.4 67.6 8.1

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5日 (月)	11月6日 (火)	11月7日 (水)	11月8日 (木)	11月9日 (金)	11月10日 (土)	11月11日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 大豆の五目煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 白菜の旨煮 納豆 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・わかめ) 牛蒡のやわらか煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 里芋のそぼろ煮 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g (ゆかり) コンソメスープ ポークビーンズ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の酒蒸し ひじきの炒め煮 清し汁 (小松菜・巻き麩) フルーツ (リンゴ)	御飯140g 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ 海老団子のスープ ぶどうゼリー	紅葉御膳 吹き寄せおこわ お刺身 秋の炊き合わせ ほうれん草の柚子香和え 茶碗蒸し かぼちゃ羊羹	御飯140g 治部煮 じゃがいもの胡麻酢和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 抹茶パバロア	御飯140g パンプキンシチュー サーモンのフレンチサラダ ジュリアンスープ チョコムース	御飯140g 鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ かき玉スープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 清し汁 (春雨・人参) ショア (ブルーベリー)
間食	薩摩芋蒸しパン			黒糖今川焼き			
夕食	麦ご飯140g ロールキャベツ マカロニサラダ きのこスープ お漬物 (高菜漬け)	栗ごはん 青魚の塩焼き 茄子の肉味噌かけ のっぺい汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 豚の香味焼き ほうれん草としめじの白和え 清し汁 (蕪・花麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 西京焼き 小松菜のツナ炒め 梅そうめん汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 山芋と豚肉の炒め物 がんと大根の煮物 味噌汁 (春菊・椎茸) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 茄子の揚げだし 清し汁 (あおさ・蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のマスタード焼き 華風和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1502 水分 1158.9 たんぱく質 55.8 食塩相当量 10.3	1521 975.9 57.8 9.4	1475 987.7 64.9 8.9	1652 987.3 68.1 8.5	1650 1212.6 57.4 8.0	1454 1084.0 60.3 9.0	1528 1004.2 60.1 6.8

★山芋の栄養★



山芋は良質なでんぷん(たんぱく質)が豊富で、ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維なども比較的多く含まれています。効能として、疲労回復、虚弱体質の改善、免疫力のアップなどがありますが、これは豊富なでんぷんと糖質(炭水化物)の栄養によるものです。同時に山芋には、消化を助ける働きもあります。

一方、ビタミンB1は、食べ物の糖質(炭水化物)を体のエネルギーに変え、ビタミンB2は、脂質を体のエネルギーに変える働きがあります。その他、カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出して、高血圧や心臓病などを予防する効能があります。

予定献立表

	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(大根・玉葱) 高野豆腐の煮付け のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(小松菜・しめじ) 玉葱とじゃがいもの旨煮 お漬物(沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉葱) 切り昆布の煮付け お漬物(しば漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・油揚げ) ひじきと大豆の煮物 お漬物(めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・茄子) 切干し大根の炒め煮 お漬物(高菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉葱) 根菜の炒め煮 お漬物(床漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ クラブレッグとウイナー 牛乳
昼食	肉うどん コロッケ フルーツ(オレンジ)	鮭チャーハン シュウマイ 清し汁(松茸麩) フルーツヨーグルト	カレーライス 南瓜サラダ ミネストロンスープ 福神漬 フルーツみつ豆	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 キャベツとツナの和え物 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ(甘なつ缶)	御飯140g 和風ムニエル サラスパサラダ 野菜のスープ フルーツ(オレンジ)	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のソテー 清し汁(白菜・蒲鉾) ミックスフルーツ	御飯140g 白身魚の和風あんかけ ひじきサラダ 清し汁(はんぺん) ぶどうゼリー
間食	あんまん			丸ポーロ			
夕食	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 鶏レバーのしょうが煮 根菜味噌汁 お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め 中華サラダ ワンタンスープ お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐のくず汁 お漬物(味づくし)	赤飯 おでん しらす入り酢の物 清し汁(蒲鉾・三つ葉) お漬物(白菜漬)	麦ご飯140g ポークケチャップ キャベツとちくわの和え物 かき玉汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の香味焼き 炒り豆腐 赤だしなめこ汁 お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の卵とじ 茄子のごま醤油かけ とろろ味噌汁 お漬物(胡瓜の浅漬)
成分	エネルギー 1662 水分 978.7 たんぱく質 64.3 食塩相当量 8.4	1453 841.5 53.9 8.6	1583 1042.2 53.6 9.3	1548 910.3 57.4 10.4	1469 1138.0 56.3 9.4	1480 1020.2 58.7 8.1	1507 847.4 60.8 9.2

11月も後半に入り、一段と寒くなりました。特に朝晩はとても冷え込んでいます。
 体調を崩してカゼなどひかれていませんか？
 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19日 (月)	11月20日 (火)	11月21日 (水)	11月22日 (木)	11月23日 (金) 勤労感謝の日	11月24日 (土)	11月25日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 白菜の旨煮 ネギ玉焼き 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) ひじきと大豆の煮物 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 焼き魚 (鯖) お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・油揚げ) 五目金平 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・巻き麩) 切り昆布の炒り煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 肉じゃが ささみの梅風味和え あおさの味噌汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g お刺身 さつまいもの甘辛煮 清し汁 (蒲鉾・花麩) 南瓜ムース	御飯140g 豚肉とうすらの煮物 牛蒡サラダ 清し汁 (とうがん) フルーツみつ豆	おにぎり70g 海鮮ちゃんぽん 餃子 フルーツ (みかん)	御飯140g 牛肉の味噌焼き かぶの煮もの とろろ昆布汁 フルーツ (ぶどう)	御飯140g 西京焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (錦糸卵) 抹茶ババロア	カレーライス キャベツとカニのサラダ わかめスープ 福神漬け アップルジュース
間食	たい焼き			マロンプリン			
夕食	麦ご飯140g 白身魚の塩焼き がんと蕪の煮物 清し汁 (春雨・水菜) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鶏のもろみチキ焼き 三色野菜の和え物 味噌汁 (京菜・しめじ) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 豚肉の香味焼き 春雨サラダ つみれ汁 お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 小松菜の豚肉炒め 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ ワカメとエビの和えもの 中華スープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き 茄子の肉味噌かけ 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (胡瓜漬け)
成分	エネルギー 1566 水分 1067.0 たんぱく質 63.3 食塩相当量 8.8	1442 933.6 61.5 9.3	1432 1024.1 59.6 9.5	1680 1041.2 67.6 7.8	1585 1029.4 59.8 8.6	1524 950.6 68.1 9.8	1637 1103.9 59.3 9.4

旬の食材: 蕪 (かぶ)



かぶの旬は11月～3月です。春の七草の1つで「すずな」とも呼ばれます。東洋種(聖護院 天王寺など)や西洋種(金町 早生など)さまざまな種類があり、全国で約80種類もあります。かぶは軟らかく、あくがないので、煮物や酢の物・サラダにしても美味しいです。また、葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。酢の物や漬物、煮物に蒸し物など様々な調理法でご提供します。





11月・・・12月

予定献立表



	11月26日 (月)	11月27日 (火)	11月28日 (水)	11月29日 (木)	11月30日 (金)	12月1日 (土)	12月2日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 納豆 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) ひじきの煮物 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・もやし) こんにゃくの炒め煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・しめじ) キャベツのさっと煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g ミネストロンスープ 和風オムレツ お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 和風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g *牛丼 青梗菜の煮浸し なめこおろし汁 にんじんゼリー	御飯140g 白身魚の塩焼き 里芋と油揚げの煮物 味噌汁 (白菜・麩) リンゴのコンポート	御飯140g 牛肉の和風煮 ほうれん草の白和え 清まし汁 (蒲鉾・三つ葉) フルーツ (メロン)	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 春菊のピリッと和え 清し汁 (筍・三つ葉) フルーツヨーグルト	海鮮ばらちらし寿司 天ぷら盛り (抹茶塩) 煮しめ 紅白なます 赤だし味噌汁 フルーツ寒天 (いちご)	御飯140g 豚の生姜焼き ほうれん草のピリッと和え 味噌汁 (茄子・椎茸) コーヒーゼリー
間食	丸ボーロ			黒ごまプリン			
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き きのこツナ炒め 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) お漬物 (べったら漬)	さつまいもご飯 おでん くらげの中華酢の物 味噌汁 (えのき・玉葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鶏肉ときのこのクリームチリ 南瓜の含め煮 かぶとベーコンのスープ お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き ピーマン炒め 清し汁 (法連草) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (キャベツ・人参) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌かけ つみれのスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ぶりのごま味噌焼き 蕪のそぼろ煮 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1637 水分 996.2 たんぱく質 62.8 食塩相当量 7.6	1421 1096.2 54.7 9.4	1471 1105.2 58.2 8.7	1635 1096.8 59.2 9.2	1407 1020.3 66.6 10.1	1559 1089.2 63.3 10.3	1536 994.2 61.6 7.4

梅光園創立6周年記念

月日が経つのも早いもので 梅光園も創立6周年を迎えました。

これも偏にご家族様、入居者様の温かいご支援とご協力があったからこそと心より感謝致しております。

今後も美味しい料理を楽しんで頂けるよう努力して参ります。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

