

# 週 間 献 立 表

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (いんげん・油揚げ)</li> <li>○蕓の卵とじ (にら・玉葱・人参・卵)</li> <li>○蓮根の金平 (れんこん)</li> <li>○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (大根・豆苗)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○炒め煮 (ふき・赤蒲鉾)</li> <li>○フルーツ (梨)</li> <li>○漬物 (しば漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (ミルクパン・クロワッサン)</li> <li>○ミネストローネ (玉葱・人参・トマト・じゃが芋・セロリ・パセリ・マカロニ・グリーンピース)</li> <li>○青菜ソテー (小松菜・黄ピーマン)</li> <li>○フルーツ (オレンジ)</li> <li>○苺ミックスジャム</li> <li>○りんごジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (いんげん・玉葱)</li> <li>○鯖味醂漬け (さば・しそ)</li> <li>○キャベツ炒め煮 (キャベツ・人参・焼き竹輪)</li> <li>○煮豆 (金時豆)</li> <li>○漬物 (しその実漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (えのき茸・豆苗)</li> <li>○蒸し物 (じゃがバター・茶巾・パセリ)</li> <li>○ソテー (もやし・人参)</li> <li>○おかか和え (おくら・鰹節)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ふき・油揚げ)</li> <li>○ひじき納豆 (納豆・ひじき)</li> <li>○あわび茸時雨煮 (あわび茸)</li> <li>○胡麻ピーマン (ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・白胡麻)</li> <li>○フルーツ (フルーツカクテル缶)</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ちんげん菜・あさり)</li> <li>○炊き合わせ (がんも・人参)</li> <li>○胡麻和え (いんげん・白胡麻)</li> <li>○昆布巻き (昆布・にしん)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (しめじ・絹さや)</li> <li>○赤魚おろし煮 (あかうお・大根・人参)</li> <li>○青菜と牛の煮浸し (小松菜・牛ばら)</li> <li>○レモン和え (白菜・かにかま・レモン)</li> <li>○漬物 (赤かつぱ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○中華スープ (レタス・コーン・ずわい蟹)</li> <li>○鶏肉のチリソース (鶏もも・長葱・グリーンピース)</li> <li>○オイスター炒め (キャベツ・玉葱・赤ピーマン)</li> <li>○もやし和え (もやし・人参・白胡麻・万能葱)</li> <li>○漬物 (梅ザーサイ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (卵・わかめ)</li> <li>○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸・生麩)</li> <li>○ピーナッツだれかけ (エリンギ・ブロッコリー・ピーナッツ・人参)</li> <li>○お浸し (ちんげん菜・菊・糸鰹)</li> <li>○漬物 (大根醤油漬)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:きのこうどんセット おにぎり 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p> <p>B:赤魚塩焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A:サンドイッチセット ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p> <p>B:エビバーグセット ご飯 ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○银杏おこわ (精白米・もち米・ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・干椎茸・ぎんなん・紅生姜)</li> <li>○味噌汁 (さつま芋・おくら)</li> <li>○鱈粕漬け焼き (ます・酒粕・茄子)</li> <li>○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ)</li> <li>○柚子和え (ほうれん草・もやし・柚子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (木綿豆腐・ほうれん草)</li> <li>○茹で豚 (豚肩ロース・豚ばら・椎茸・玉葱・柚子・万能葱・トマト)</li> <li>○里芋の煮物 (里芋・人参・枝豆)</li> <li>○サラダ (キャベツ・ブロッコリー・かにかま・のり)</li> <li>○漬物 (しその実)</li> </ul>
おやつ	○マロンババロア (栗ミックス・牛乳・小豆)	○大納言白ようかん	○マスカットゼリー (かんてんマスカット)	○黒糖ミルクサンド	○吹雪まんじゅう	○スイスバウム	○南瓜ケーキ
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (豆麩・三つ葉)</li> <li>○豚肉の生姜焼き (豚肩ロース・玉葱・キャベツ・トマト)</li> <li>○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・人参・わかめ)</li> <li>○辛子とえ (おくら・えのき茸)</li> <li>○漬物 (べつたら漬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○松茸ご飯 (精白米・松茸・のり)</li> <li>○味噌汁 (白菜・にら)</li> <li>○巾着煮 (小揚げ・ピーマン・人参・卵・スパゲティ・わかめ)</li> <li>○温野菜 (カリフラワー・ブロッコリー・さつま芋)</li> <li>○酢の物 (胡瓜・玉葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・生揚げ)</li> <li>○天ぷら (えび・きす・さつま芋・椎茸・舞茸・大根・生姜)</li> <li>○天つゆ</li> <li>○人参たらこ炒め (人参・たらこ)</li> <li>○磯わかめ (荳わかめ・白胡麻)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (モロヘイヤ・あさり)</li> <li>○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩)</li> <li>○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱)</li> <li>○サラダ (カリフラワー・ブロッコリー)</li> <li>○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (菜の花・なめこ)</li> <li>○ホッケの紅葉焼き (ほっけ・人参・玉葱・がり)</li> <li>○ちんげん菜と生揚げ炒め (ちんげん菜・赤ピーマン・生揚げ)</li> <li>○しそ入りなます (大根・菊・しそ)</li> <li>○漬物 (高菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○舞茸のお吸い物 (舞茸・三つ葉・生麩)</li> <li>○鶏と野菜の煮物 (鶏もも・ごぼう・蓮根・人参・いんげん)</li> <li>○ふろふき大根 (大根・青のり)</li> <li>○柿入りマカロニサラダ (マカロニ・じゃが芋・柿・玉葱・胡瓜)</li> <li>○梅干し</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:味噌野菜ラーメンセット おにぎり 海老餃子 蕪の香り漬</p> <p>B:赤魚の胡麻味噌煮定食 わかめご飯 清まし汁 海老餃子 蕪の香り漬</p>
	栄養目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1682kcal</li> <li>【蛋白質】 62.5g</li> <li>【脂質】 45.2g</li> <li>【炭水化物】 253.6g</li> <li>【塩分】 7.7g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1645kcal</li> <li>【蛋白質】 58.3g</li> <li>【脂質】 37.6g</li> <li>【炭水化物】 2765.4g</li> <li>【塩分】 A: 7.3g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1698kcal</li> <li>【蛋白質】 57.0g</li> <li>【脂質】 53.1g</li> <li>【炭水化物】 244.4g</li> <li>【塩分】 8.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 A: 1620kcal B: 1676kcal</li> <li>【蛋白質】 A: 54.5g B: 62.5g</li> <li>【脂質】 A: 37.3g B: 39.1g</li> <li>【炭水化物】 A: 259.5g B: 259.9g</li> <li>【塩分】 A: 12.1g B: 9.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1638kcal</li> <li>【蛋白質】 56.2g</li> <li>【脂質】 46.4g</li> <li>【炭水化物】 247.0g</li> <li>【塩分】 8.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1688kcal</li> <li>【蛋白質】 61.3g</li> <li>【脂質】 33.3g</li> <li>【炭水化物】 269.2g</li> <li>【塩分】 8.2g</li> </ul>

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

10月31日はハロウィンです！ハロウィンのシンボル南瓜には、カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄分がバランス良く含まれています。南瓜ケーキを予定しております🍵



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○ミートボール (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・サラダ菜) ○二色サラダ (トマト・いんげん) ○しそあんず (あんず) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○肉入りオムレツ (卵・玉葱・人参・鶏挽肉・パセリ) ○煮物 (ひじき煮) ○辛子和え (もやし・小松菜) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○パン (バターロール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○焼きカレーコロッケ (じゃが芋・玉葱・サラダ菜) ○盛り合わせサラダ (おくら・カリフラワー・トマト) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○鮭の塩焼き (さけ) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・人参・ピーマン) ○煮豆 (金時豆) ○漬物 (しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○煮物 (彩信田・生麩) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○梅羽衣 (白茱萸・梅干し・しその実・鰹節) ○大豆の佃煮 (畑のポーク) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・絹さや) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○大根のおかか煮 (大根・人参) ○おかか和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○煮奴 (木綿豆腐・長葱) ○磯辺和え (ちんげん菜・赤ピーマン・のり) ○フルーツ (洋梨缶) ○梅干し ○牛乳		
	昼食	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・三つ葉) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○牛肉焼肉風 (牛肩ロース・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○野菜の胡麻煮 (かぶ・いんげん・人参・白胡麻) ○甘酢和え (切干大根・菊) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・いんげん) ○ソイの煮魚 (そい・生麩) ○ピリ辛炒め (ヤーコン・人参・絹さや) ○胡桃和え (ほうれん草・黄ピーマン・くるみ) ○フルーツ (オレンジ)	Bは麺禁の方 A: 梅風味きしめんセット おにぎり 胡麻味噌かけ フルーツポンチ B: 鶏と大根煮セット 青菜ご飯 清まし汁 胡麻味噌かけ フルーツポンチ	○御飯 (精白米) ○きのこ汁 (舞茸・しめじ・なめこ・油揚げ) ○秋刀魚たまり漬け (さんま・しそ・はじかみ) ○南瓜の煮物 (南瓜・絹さや) ○酢の物 (胡瓜・かにかま) ○漬物 (大根醤油漬け)	Bはカレー禁・お粥の方 A: ハヤシライス風カレーセット コンソメスープ 豆ときのこのサラダ 福神漬け ヨーグルト和え B: 鶏肉のピカタセット ご飯 コンソメスープ 豆ときのこのサラダ 福神漬け ヨーグルト和え	○米飯 (精白米) ○清まし汁 (茄子・おくら) ○鱈の胡桃味噌焼き (たら・くるみ・しそ・はじかみ) ○卵の花炒り (ごぼう・なると・グリーンピース・干し椎茸・おから) ○お浸し (モロヘイヤ・糸鰹) ○しそ昆布 (昆布・しそ)	
		おやつ	○黒蜜おさつ (さつま芋)	○乳菓饅頭	○黒胡麻プリン (ごまミックス粉・牛乳)	○たい焼き	○みかん	○ピーチゼリー (かんてんピーチ)	○レモンケーキ
			夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒茱萸・筍・干し椎茸・絹さや) ○大根生姜あんかけ (大根・生姜・枝豆) ○ピーナッツだれかけ (ブロッコリー・ピーナッツ) ○海老佃煮 (あみ佃煮)	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (ふき・人参) ○豆腐ステーキ (木綿豆腐・きのこミックス・大根・しそ・紅生姜) ○蓮根炒り煮 (れんこん・白滝・赤ピーマン・絹さや) ○わさび和え (鶏ささみ・胡瓜・三つ葉)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・もやし) ○お好み焼き風ハンバーグ (キャベツ・鶏挽肉・豚挽肉・牛挽肉・玉葱・青のり・紅生姜) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○梅おかか和え (白菜・胡瓜・梅干し) ○漬物 (大根味噌漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・三つ葉) ○豚と舞茸すき焼き風煮 (豚肩ロース・焼き豆腐・玉葱・人参・舞茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○柚子和え (小松菜・菊・柚子) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・いんげん・コーン) ○揚げ鶏南蛮漬け (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・黄ピーマン・白胡麻) ○蕪の海老あんかけ (かぶ・えび・グリーンピース) ○焼き茄子の甜面醤ソース (茄子・長葱・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○ホツケの照り焼き (ほっけ・がり) ○牛蒡のそぼろ煮 (鶏挽肉・ごぼう・人参・グリーンピース) ○レモン醤油だれかけ (トマト・カリフラワー・レモン) ○漬物 (献上漬け)
栄養目安				【エネルギー】 1649kcal 【蛋白質】 62.4g 【脂質】 35.9g 【炭水化物】 264.4g 【塩分】 9.2g	【エネルギー】 1655kcal 【蛋白質】 52.2g 【脂質】 36.8g 【炭水化物】 271.1g 【塩分】 A:8.6g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 58.1g 【脂質】 43.5g 【炭水化物】 244.9g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1673kcal B:1682kcal 【蛋白質】 A:61.5g B:63.7g 【脂質】 A:36.4g B:34.8g 【炭水化物】 A:269.4g B:274.7g 【塩分】 A:12.6g B:10.7g	【エネルギー】 1626kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 37.4g 【炭水化物】 251.5g 【塩分】 9.9g	【エネルギー】 A:1680kcal B:1614kcal 【蛋白質】 A:55.4g B:61.9g 【脂質】 A:40.8g B:34.8g 【炭水化物】 A:266.1g B:257.3g 【塩分】 A:9.2g B:7.5g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

舞茸の栄養成分と働き



舞茸にはビタミンB1・B2・D、カリウム、亜鉛、食物繊維を含んでいます。舞茸は動脈硬化予防、血圧の高めの方、便秘気味の方、歯や骨を丈夫にした方、ダイエット中の方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡



作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・玉葱) ○ほうれん草グラタン (牛乳・ほうれん草・じゃが芋・ベーコン) ○子持ち蒟蒻 (こんにやく・ホキ卵・木耳) ○辛子和え (おくら・えのき茸) ○漬物 (青かつば) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○ソテー (いんげん・玉葱・ベーコン) ○春雨サラダ (春雨・山くらげ・木耳・人参・赤ピーマン・黄ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (ミルクパン) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○きのこソテー (ソーセージ・玉葱・小松菜・きのこミックス) ○フルーツ (白桃缶) ○マーマレード ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○鰯の生姜煮 (いわし・生姜) ○マカロニサラダ (マカロニ・玉葱・人参) ○梅酢醤油かけ (小松菜・赤ピーマン・梅干し) ○フルーツ (りんご) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○卵焼きあんかけ (卵) ○豆と野菜の煮物 (大豆・レッドキニーニ・人参・枝豆・椎茸・いんげん・牛蒡・菊・蓮根) ○のり和え (ほうれん草・赤ピーマン・のり) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○おろし納豆 (納豆・大根) ○桜海老とキャベツ炒め煮 (桜海老・キャベツ・ピーマン) ○卵サラダ (卵・玉葱) ○フルーツ (白桃缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○ミートボール <sup>シャリアピンソース</sup> (鶏肉・玉葱・サラダ菜) ○ピーマン金平 (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白蒟蒻) ○フルーツ (柿) ○漬物 (しその実) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○豚ときのこ胡麻しゃぶだれ (豚肩ロース・玉葱・えのき茸・しめじ・舞茸・白當胡麻・白胡麻・トマト) ○とろみ煮 (じゃが芋・人参・万能葱・山椒) ○山吹和え (ちんげん菜・卵) ○しばわかめ (茎わかめ)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (豆苗・なめこ) ○ふくさ焼き卵 (卵・木綿豆腐・干し椎茸・かにかま・万能葱) ○煮しめ (大根・さつま揚げ・姫筍・人参・絹さや) ○ピーナッツ和え (キャベツ・赤ピーマン・ピーナッツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○精進揚げ (茄子・椎茸・カレー粉) ○わさび和え (ほうれん草・人参) ○漬物 (赤かつば)	Bは麵禁の方 A: 焼きうどんセット (おにぎり・たまごスープ・薩摩芋のバター煮) B: 華風炒めセット (青菜ご飯・たまごスープ・薩摩芋のバター煮)	Bはパン禁の方 A: 2種のパンランチ (コンソメスープ・ロールキャベツ ナッツサラダ・ブルーベリージャム フルーツ2点盛り) B: 洋風ご飯ランチ (ご飯・コンソメスープ・ロールキャベツ・ナッツサラダ・フルーツ2点盛り チーズ)	○豚丼 (精白米・豚肩ロース・玉葱・紅生姜・万能葱) ○味噌汁 (えのき茸・わかめ) ○温野菜 (南瓜・ブロッコリー) ○しそ醤油和え (白菜・人参・生姜)	○御飯 (精白米) ○みぞれ汁 (なめこ・長葱・大根) ○赤魚山椒焼き (あかうお・さんしょう・はじかみ) ○五目ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・れんこん・ごぼう・グリーンピース) ○胡桃和え (小松菜・コーン・くるみ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク)
お昼	○フルーツ2点盛り (柿・バナナ)	○抹茶小豆サンド	○マロンババロア (栗ミックス粉・牛乳)	○チョコバナナパウンドケーキ	○ストロベリーゼリー (かんてんストロベリー)	○さつま芋おはぎ (さつま芋・小豆)	○もみじ饅頭(こしあん)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・岩のり) ○鱒の西京味噌焼き (ます・ピーマン) ○金平蓮根 (れんこん) ○ツナマヨ和え (胡瓜・ツナ) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○沢煮椀 (豚ばら・人参・ごぼう・玉葱・舞茸・三つ葉) ○鶏の柚子味噌焼き (鶏もも・柚子・しそ・がり) ○ピリ辛炒め (白滝・ピーマン・黄ピーマン・人参) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・わかめ) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・ピーマン) ○ミモザサラダ (レタス・ヤングコーン・いんげん・トマト・卵) ○たらこと昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○鶏の鍋照り (鶏もも・しそ・がり) ○ヤーコンのサラダ (ヤーコン・赤玉葱・胡瓜・コーン・のり・ミニトマト) ○胡麻和え (茄子・人参・黄ピーマン・白胡麻) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにやく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・生揚げ) ○鯖照り焼き生姜風味 (さば・生姜・はじかみ) ○たらこ炒め (もやし・小松菜・人参・たらこ) ○オニオンライス (玉葱・万能葱・糸鰹) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・あさり) ○鮭の柚庵焼き (トラウドサーモン・柚子) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○梅わさし和え (長芋・梅干し・おくら) ○漬物 (ミックス漬け)	Bは麵禁の方 A: 梅風味きしめんセット (おにぎり・薩摩芋香り揚げ・わさび酢和え) B: 鶏の味噌漬け焼き定食 (香りご飯・清まし汁・薩摩芋香り揚げ・わさび酢和え)
	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 59.2g 【脂質】 43.7g 【炭水化物】 248.0g 【塩分】 9.6g	【エネルギー】 1620kcal 【蛋白質】 61.2g 【脂質】 39.2g 【炭水化物】 250.7g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 1609kcal 【蛋白質】 55.5g 【脂質】 42.2g 【炭水化物】 246.5g 【塩分】 6.1g	【エネルギー】 A:1631kcal B:1698kcal 【蛋白質】 A:54.7g B:60.2g 【脂質】 A:43.6g B:40.7g 【炭水化物】 A:247.9g B:265.3g 【塩分】 A:6.2g B:6.8g	【エネルギー】 A:1603kcal B:1655kcal 【蛋白質】 A:57.1g B:61.3g 【脂質】 A:47.7g B:45.7g 【炭水化物】 A:232.1g B:245.0g 【塩分】 A:10.1g B:10.1g	【エネルギー】 1678kcal 【蛋白質】 63.7g 【脂質】 36.3g 【炭水化物】 265.3g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 A:1611kcal B:1647kcal 【蛋白質】 A:60.7g B:67.4g 【脂質】 A:32.6g B:32.8g 【炭水化物】 A:260.9g B:262.8g 【塩分】 A:11.6g B:8.0g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

れんこんの栄養と働き



れんこんにはビタミンC、カリウム、食物繊維、タンニンが含まれており、美肌効果や風邪、がん、高血圧、便秘、胃潰瘍予防、むくみ解消に効果が期待出来ます！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○蒸し物 (じゃがバター茶巾・パセリ) ○牛蒡の時雨煮 (ごぼう・赤ピーマン・白滝・豚ばら・生姜) ○フルーツ (りんご缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○野菜の胡麻煮 (いんげん・人参・白胡麻) ○ペンのサラダ (ペンネ・かに風味) ○フルーツ (あんず缶) ○牛乳	○パンケーキ (小麦粉・卵・牛乳・バター・メープルシロップ) ○ハワイアンスープ (ウインナー・ビーンズ・キャベツ・玉葱・人参・トマト・じゃが芋) ○トロピカルフルーツ (パイナップル・赤パパイア・黄パパイア・グアバ) ○ピクルス (胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○赤魚味醂漬け (赤魚) ○ピーナツ和え (キャベツ・赤ピーマン・ピーナツ) ○昆布豆 (大豆・昆布) ○漬物 (しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・小松菜) ○煮物 (肉詰いなり・生麩) ○大豆そぼろひじき (ひじき・大豆・人参) ○柚子醤油和え (ちんげん菜・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・椎茸) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○煮物 (切干大根・人参) ○胡桃和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・あさり) ○煮合わせ (京風がんも・人参) ○落の醤油漬け (ふき・糸鰹) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (たくあん) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○銀鮭の塩麴漬け (ぎんざけ・麴・大根) ○胡桃味噌炒め煮 (キャベツ・赤蒲鉾・いんげん・くるみ) ○温野菜 (かぶ・きのこミックス・ブロッコリー・ミニトマト) ○漬物 (高菜漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・万能葱) ○鶏肉甘辛煮 (鶏もも・ほうれん草) ○蒟蒻と椎茸の金平 (黒蒟蒻・椎茸・人参) ○酢の物 (カリフラワー・黄ピーマン) ○漬物 (大根醤油漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○鱒と南瓜青海苔揚げ (ます・南瓜・青のり・はじかみ) ○天つゆ ○牛蒡のそぼろ煮 (ごぼう・黄ピーマン・鶏挽肉) ○レモン和え (ちんげん菜・赤蒲鉾・レモン)	Bは麺禁の方 A: 青海苔たぬきそうめんセット 稲荷寿司 酢味噌和え 薩摩芋と林檎重ね煮 B: ホッケの煮魚セット 稲荷寿司 清まし汁 酢味噌和え 薩摩芋と林檎重ね煮	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○カツとじ (豚ひれ・玉葱・干し椎茸・人参・卵・グリーンピース) ○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・枝豆・わかめ) ○和風サラダ (もやし・豆苗・のり・ミニトマト) ○フルーツ (キウイフルーツ)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ2点盛り B: 鱒のチーズ焼きセット ご飯 コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ2点盛り	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・しめじ) ○ホッケ和風ステーキ (ほっけ・トマト・カリフラワー) ○肉入り炒め煮 (いんげん・人参・豚ばら・生姜) ○ポン酢かけ (小松菜・菊) ○しばわかめ (茎わかめ)
	○肉まん	○南瓜プリンタルト	○ぶどうゼリー (かんてんぶどう)	○フルーツ (みかん)	○チーズババロアシュークリーム	○メロンミルクムース	○豆腐ドーナツ
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (さつま芋・玉葱) ○茹で豚香味醤油かけ (豚肩ロース・赤ピーマン・長葱・唐辛子・白胡麻・レタス) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○梅肉和え (もやし・胡瓜・梅干し) ○しば漬け木耳 (茎わかめ・胡瓜)	○きのこご飯 (精白米・しめじ・舞茸・油揚げ・紅生姜) ○三色かき玉汁 (玉葱・絹さや・赤ピーマン・卵) ○豆腐の梅だれかけ (木綿豆腐・長葱・しそ・梅干し) ○甘味噌かけ (おくら・茄子・人参) ○お浸し (小松菜・糸鰹)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○肉団子のいが蒸し (豚挽肉・長葱・もち米・紅生姜) ○大根うすあんかけ (大根・三つ葉) ○蟹入りわさび和え (ブロッコリー・ずわい蟹) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・なめこ) ○豚肉のくわ焼き (豚肩ロース・紅生姜・しそ) ○煮しめ (焼き竹輪・大根・人参・絹さや) ○辛子マヨ和え (ヤーコン・胡瓜・桜海老) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・かにかま・いんげん) ○鯖中華風きのこあんかけ (さば・人参・えのき茸・しめじ・舞茸・玉葱・三つ葉) ○茄子華風炒め (茄子・ピーマン・豚ばら) ○ピリ辛甘酢和え (白菜・菊・唐辛子) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) ○ハンバーグ照り焼きソース (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・干椎茸・しめじ・いんげん・赤ピーマン) ○蕪の含め煮 (かぶ・人参・グリーンピース) ○柚子酢和え (わかめ・白菜・ゆず) ○漬物 (献上漬け)	Bは麺禁の方 A: 肉うどんセット おにぎり じゃが芋バター煮 辛子酢味噌和え B: 豚の甘辛煮セット わかめご飯 清まし汁 じゃが芋バター煮 辛子酢味噌和え
【エネルギー】 1636kcal 【蛋白質】 58.1g 【脂質】 42.5g 【炭水化物】 246.5g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1647kcal 【蛋白質】 59.0g 【脂質】 42.7g 【炭水化物】 251.7g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 1648kcal 【蛋白質】 58.7g 【脂質】 41.9g 【炭水化物】 250.9g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 A:1642kcal B:1606kcal 【蛋白質】 A:53.5g B:62.1g 【脂質】 A:43.0g B:42.2g 【炭水化物】 A:252.9g B:237.6g 【塩分】 A:10.7g B:8.2g	【エネルギー】 1639kcal 【蛋白質】 56.5g 【脂質】 42.8g 【炭水化物】 253.0g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1670kcal B:1653kcal 【蛋白質】 A:57.5g B:63.8g 【脂質】 A:42.3g B:41.9g 【炭水化物】 A:259.4g B:251.2g 【塩分】 A:9.4g B:7.5g	【エネルギー】 A:1611kcal B:1655kcal 【蛋白質】 A:56.0g B:55.2g 【脂質】 A:48.5g B:48.9g 【炭水化物】 A:229.3g B:239.6g 【塩分】 A:11.7g B:10.2g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



人参の栄養と働き

人参にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内に入るとビタミンAとして働きます。ビタミンAは粘膜の働きを正常に保ち、風邪などのウイルスが粘膜についた時にも活躍します。また、美肌を保つ為には欠かせないビタミンの一つです。人参はがん予防、免疫を高めたい方、若々しい肌を保ちたい方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。  
 作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○にらの卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○酢の物 (春雨・木耳・菜の花・せり・えのき茸・人参) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○焼き茄子 (なす・糸鰹) ○二色サラダ (トマト・カリフラワー) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○パン (黒コッペ) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリーンピース) ○プレーンオムレツ (卵・サニーレタス) ○コールスローサラダ (キャベツ・人参・ピーマン・コーン) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・豆苗) ○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・しそ) ○白和え (小松菜・人参・絹ごし豆腐・椎茸・白胡麻・) ○胡桃和え (キャベツ・赤ピーマン・くるみ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○煮物 (えび・白すりみ・絹さや) ○湯葉と昆布の和え物 (ゆば・昆布・おくら・人参) ○なめ茸和え (ほうれん草・なめ茸) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・もやし) ○モロヘイヤ納豆 (納豆・モロヘイヤ) ○大根の煮物 (大根・人参・いんげん・さつま揚げ) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○煮物 (五目巾着・生麩) ○紅あずまの煮物 (さつま芋) ○青じそドレッシング和え (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・三つ葉) ○そい山椒味噌焼き (ソイ・さんしょう・はじかみ) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・糸鰹・絹さや) ○ピリ辛マヨネーズ和え (キャベツ・豆苗・えび) ○昆布あさり (昆布・あさり)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ○のし鶏 (鶏挽肉・長葱・青のり・がり) ○ヤーコン炒め煮 (ヤーコン・人参・さつま揚げ・絹さや) ○わさび和え (小松菜・黄ピーマン・かにかま)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・ブロッコリー) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○辛子和え (ちんげん菜・豆苗) ○漬物 (会席漬)	Bは麺禁の方 A: 山菜なめこそばセット おにぎり 柚子味噌かけ フルーツヨーグルト B: ソイの煮魚セット 香りご飯 清まし汁 柚子味噌かけ フルーツヨーグルト	Bはパン禁の方 A: サンドイッチランチ きのこ入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り B: 野菜焼きコロッケ 御飯 きのこ入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○赤魚の煮魚 (あかうお・生麩) ○松茸入り茶碗蒸し (卵・舞茸・えび・栗甘露煮・三つ葉・つと) ○フルーツ (柿)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・玉葱) ○鱒の粕漬け焼き (ます・酒かす・大根) ○茄子のそぼろ煮 (鶏挽肉・黄ピーマン・ピーマン・茄子) ○柚子和え (白菜・菊・柚子) ○しそ昆布 (昆布・しそ)
	○人形焼き (柚子あん)	○フルーツポンチ (りんご・バナナ・キウイフルーツ・みかん缶・三色寒天・ゼリー缶)	○苺エクレア	○みたらし団子風デザート	○りんごムース (りんごミックス・牛乳)	○ようかんロール	○青りんごゼリー (青りんごミックス)
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○鶏と大根煮 (鶏もも・大根・人参・枝豆) ○南瓜の胡麻天 (南瓜・白胡麻) ○磯辺和え (ちんげん菜・かにかま) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○きのこすいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・しめじ・舞茸・人参・豚もも・長葱) ○秋刀魚の塩焼き (さんま・しそ・大根) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・白胡麻) ○胡瓜とわかめの酢の物 (胡瓜・わかめ) ○漬物 (高菜漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・れんこん・春菊・大根・生姜) ○天つゆ ○おかか和え (おくら・えのき茸・糸鰹) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○変わりつくね焼き (鶏挽肉・福神漬け・玉葱・ブロッコリー) ○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱) ○酢の物 (かぶ・胡瓜・菊) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにやく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○鰯の照り焼き (ぶり・はじかみ) ○牛蒡の炒り煮 (ごぼう・白滝・絹さや) ○胡麻和え (もやし・人参・白胡麻) ○漬物 (しその実漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・岩のり) ○味噌煮込み (里芋・豚ばら・人参・ごぼう・白蒟蒻・グリーンピース) ○イカリング (いか・ミニトマト・ブロッコリー) ○生姜醤油和え (小松菜・黄ピーマン・生姜) ○漬物 (献上漬け)	Bは麺禁の方 A: 磯ラーメンセット おにぎり 飲茶 フルーツ B: 鱈中華風あんかけセット 青菜ご飯 中華スープ 飲茶 フルーツ
【エネルギー】 1627kcal 【蛋白質】 61.5g 【脂質】 38.8g 【炭水化物】 252.6g 【塩分】 9.0g	【エネルギー】 1619kcal 【蛋白質】 63.8g 【脂質】 42.2g 【炭水化物】 240.4g 【塩分】 A:8.2g	【エネルギー】 1670kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 51.4g 【炭水化物】 235.4g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 A:1600kcal B:1662kcal 【蛋白質】 A:56.8g B:66.5g 【脂質】 A:36.0g B:36.0g 【炭水化物】 A:258.6g B:261.0g 【塩分】 A:12.2g B:9.1g	【エネルギー】 A:1632kcal B:1673kcal 【蛋白質】 A:58.2g B:57.6g 【脂質】 A:50.1g B:39.7g 【炭水化物】 A:233.0g B:265.8g 【塩分】 A:9.0g B:8.3g	【エネルギー】 1681kcal 【蛋白質】 61.8g 【脂質】 39.4g 【炭水化物】 260.9g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 A:1631kcal B:1640kcal 【蛋白質】 A:61.2g B:59.9g 【脂質】 A:37.5g B:34.5g 【炭水化物】 A:252.8g B:264.2g 【塩分】 A:10.4g B:8.6g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。

かぶの栄養と働き



かぶの根にはでんぷんの消化を助けるジアスターゼ・アミラーゼという酵素が含まれ、胃腸の調子を整えてくれます。かぶの葉にはβ-カロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄分などミネラルも含んでいます。特にカルシウムの含有量が高いです。カルシウムとビタミンCとの相乗効果で骨作りに活躍します。また食物繊維も豊富で、便秘解消に役立ちます。かぶは胃腸の弱っている方、胃もたれ、便秘気味の方、大腸がん予防、骨や歯を丈夫にしたい方におすすめです！！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花めぐみ米』を使用しております♡

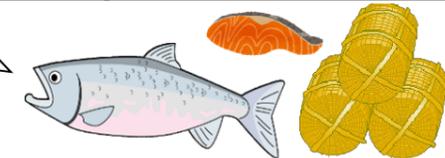
作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・大根) ○炊き合わせ (五目野菜巾着・生麩) ○ひじき煮 (ひじき・人参・油揚げ) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○茄子炒め煮 (茄子・ピーマン・赤ピーマン) ○さっぱり和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○パン (野菜パン) ○ポトフ (じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・ウインナー) ○チーズオムレツ (卵・チーズ・パセリ) ○サラダ (スパゲティー・玉葱・人参) ○マーガリン ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○赤魚味醂焼き (あかうお) ○二色サラダ (カリフラワー・トマト) ○菊花和え (小松菜・菊) ○梅びしお ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○シーフードステーキ (たら・いか・あさり・えび・玉葱・パセリ) ○辛子和え (ちんげん菜・人参) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○煮物 (切干大根・人参) ○なめ茸和え (白菜・なめ茸) ○漬物 (しば漬け) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・豆苗) ○蒸し物 (じゃがバター茶巾・パセリ) ○五目大豆煮 (大豆・枝豆・人参・黒蒟蒻・大根) ○昆布巻き (一口昆布巻き) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・モロヘイヤ) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○炒め煮 (キャベツ・ピーマン・赤蒲鉾) ○シーフードサラダ (帆立・おくら・トマト) ○漬物 (べったら漬け)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (白菜・生揚げ) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・絹さや) ○小松菜昆布しめ (小松菜・昆布茶・のり) ○サラダ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○鯖の塩焼き (さば・しそ・はじかみ) ○白滝と豚炒め煮 (豚ばら・白滝・ピーマン・長葱) ○ピーナッツ和え (菜の花・人参・ピーナッツ) ○漬物 (たくあん)	Bは麺禁の方 A: 京風きしめんセット (おにぎり・お好み焼き・フルーツヨーグルト) B: 煮物セット (青菜ご飯・清まし汁・お好み焼き・フルーツヨーグルト)		○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・わかめ) ○八宝菜 (豚ばら・えび・白菜・玉葱・人参・筍・黒木耳・干し椎茸・絹さや) ○蒸し蟹焼売 (かにしゅうまい・ミニトマト・ブロッコリー) ○中華和え (もやし・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン) ○漬物 (ザーサイ)	Bはお粥・カレー禁の方 A: 牛肉と蓮根カレーセット (コンソメスープ・野菜サラダ・福神漬け・フルーツ) B: スペイン風オムレツセット (ご飯・コンソメスープ・野菜サラダ・福神漬け・フルーツ)		
		おやつ	○コンポート (りんご・生クリーム)	○バナナ蒸しケーキ	○みかん	○ようかん	○パンケーキ (ミックス粉・生クリーム・メープルシロップ)	○黒蜜おさつ (さつま芋・黒砂糖)	○プリンアラモード (ミックス粉・生クリーム・チェリー缶・みかん缶)	
			夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・わかめ) ○秋刀魚の生姜焼き (さんま・生姜・甘酢生姜・しそ) ○大根おかか煮 (大根・人参・糸鰹・絹さや) ○わさび和え (ほうれん草・菊) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○のっぺい汁 (豚ばら・里芋・人参・大根・玉葱) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○金平蓮根 (れんこん・青のり) ○胡麻味噌マヨ和え (いんげん・しめじ・白當胡麻) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○鶏の削りかつお焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリーンピース) ○ツナマヨ和え (ちんげん菜・赤ピーマン・ツナ) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (あさり・玉葱) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○カレー炒め (もやし・えび・ピーマン・赤ピーマン) ○お浸し (茄子・糸鰹) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・なめこ) ○鮭のチャンチャン焼き (さけ・キャベツ・人参・椎茸・長葱) ○里芋そばろ煮 (里芋・人参・いんげん・鶏挽肉) ○磯辺和え (ほうれん草・赤ピーマン・のり) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・三つ葉) ○鱒の南蛮漬け (ます・長葱・唐辛子・白胡麻・はじかみ) ○落の煮物 (ふき・人参・白滝・焼き竹輪) ○しその実和え (ほうれん草・赤ピーマン・赤しその実) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	Bは麺禁の方 A: 月見そばセット (おにぎり・胡麻揚げ・レモン漬け) B: ホッケの煮魚定食 (ご飯・清まし汁・胡麻揚げ・レモン漬け)
栄養目安				【エネルギー】 1660kcal 【蛋白質】 59.8g 【脂質】 38.4g 【炭水化物】 260.2g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 1654kcal 【蛋白質】 59.3g 【脂質】 41.8g 【炭水化物】 254.9g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 1605kcal 【蛋白質】 60.3g 【脂質】 53.2g 【炭水化物】 215.7g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1631kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:54.7g B:56.4g 【脂質】 A:39.5g B:41.5g 【炭水化物】 A:254.7g B:260.3g 【塩分】 A:11.9g B:8.9g	【エネルギー】 1637kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 38.1g 【炭水化物】 253.7g 【塩分】 9.8g	【エネルギー】 A:1634kcal B:1602kcal 【蛋白質】 A:58.3g B:60.1g 【脂質】 A:33.4g B:34.0g 【炭水化物】 A:270.4g B:259.9g 【塩分】 A:9.7g B:8.7g	【エネルギー】 A:1679kcal B:1682kcal 【蛋白質】 A:56.9g B:57.1g 【脂質】 A:41.5g B:38.5g 【炭水化物】 A:262.3g B:267.8g 【塩分】 A:10.2g B:8.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

鮭にはEPA、DHAやビタミンA・D・Eが含まれ、皮にはコラーゲンが含まれています。更に鮭の赤色色素であるアスタキサンチンには抗酸化作用があります。鮭は動脈硬化予防、肌を美しく保ちたい方、骨や歯を丈夫にしたい方におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵