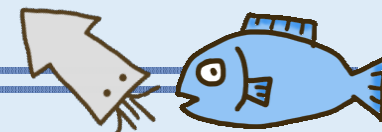


2021年11月

週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 根菜炒り煮 二色和え 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 金平 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 白和え 小松菜の煮びたし 佃煮	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし 厚焼き卵 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き お浸し 佃煮	ご飯 味噌汁 ふくら卵の花 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 レンコン炒り煮 ふりかけ
昼食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 切り干し大根炒り煮 塩昆布和え 味噌汁 リンゴのコンポート	ご飯 酢豚 含め煮 青梗菜の和え物 味噌汁 抹茶プリン	ご飯 西京焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え かき卵汁 果物	祭り寿司 絹揚げ煮つけ ナムル 吸物 ワッフル	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 炒め煮 シソ香和え けんちん汁 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 筍煮 炒め和え ワタンスープ フルーツ	ご飯 肉そば オレンジ煮 ピーナツ和え わらび餅
夕食	ご飯 きのこあんかけ 大豆五目煮 ツナ和え 吸物	ご飯 メヌケの南部焼 付け合わせ がんもの含め煮 人参しりしり スープ和風	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ 炊き合わせ オクラの胡麻和え コーンポタージュ	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 含め煮 和風マリネ 赤だし	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 炊き合わせ 菜種和え 澄まし汁	ご飯 煮魚 付け合わせ モロヘイヤの和え物 茄子の味噌煮 吸物	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ 冬瓜の葛煮 カリフラワー梅肉和え 洋風スープ
カロリー 蛋白質 食塩	1553Kcal 59.5g 9.6g	1727Kcal 56.8g 9.8g	1611Kcal 59.7g 8.8g	1543Kcal 58.5g 9.9g	1724Kcal 61.9g 9.9g	1553Kcal 57.7g 8.6g	1680Kcal 57.0g 9.5g

★一言コラム★

『ブロッコリー』

1年をととしてスーパーに並ぶなど、年中楽しめるブロッコリーですが、おいしい旬の時期は11月から3月にかけての寒い時期です。ブロッコリーは栄養価が高いことで知られています。含まれている栄養素の種類も幅広くあります。また、多種多様な栄養素が含まれている一方、ブロッコリーは低カロリーなため、たくさん食べても太りにくく、栄養素をたくさん摂取することができるというように、健康要素がたくさんつまった野菜なのです。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

