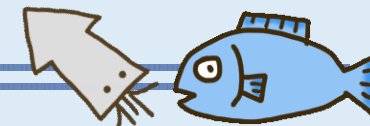
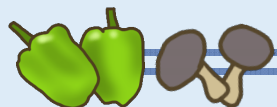


2022年11月

## 週間献立表



| 月日   | 28日 (月)                                                    | 29日 (火)                                                    | 30日 (水)                                                      | 12月1日 (木)                                                     | 2日 (金)                                             | 3日 (土)                                              | 4日 (日)                                           |
|------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食   | ご飯<br>味噌汁<br>磯香和え<br>田舎煮<br>漬物                             | ご飯<br>味噌汁<br>炒り卵<br>和え物<br>漬物                              | ご飯<br>味噌汁<br>塩焼き<br>小松菜の炒め煮<br>ふりかけ                          | ご飯<br>味噌汁<br>納豆<br>ごぼう金平<br>鯛みそ                               | ご飯<br>味噌汁<br>含め煮<br>オムレツ<br>佃煮                     | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐バター焼き<br>辛子和え<br>漬物                  | ご飯<br>味噌汁<br>焼きナス<br>懐かしい田舎煮<br>練梅               |
| 昼食   | ご飯<br>関西風お好み焼<br>付け合わせ<br>昆布の炒め煮<br>ほうれん草のお浸し<br>吸物<br>ゼリー | ご飯<br>ポークチャップ<br>付け合わせ<br>白菜の炒め煮<br>サラダ<br>コンソメスープ<br>デザート | ご飯<br>中華盛り合わせ<br>付け合わせ<br>コンソメ煮<br>もやしナムル<br>ビーフンスープ<br>デザート | ご飯<br>照り焼き<br>付け合わせ<br>鉄分一杯和え物<br>モズクスープ<br>切り干し大根炒り煮<br>フルーツ | ご飯<br>肉団子の甘酢煮<br>味噌汁<br>ピーナツ和え<br>はんぺんつや煮<br>果物    | オムライス仕立<br>ふくら卵の花<br>酢味噌和え<br>クリーミースープ<br>デザート      | ご飯<br>月見うどん<br>なます<br>ひじきの煮物<br>フルーツ             |
| 夕食   | ご飯<br>南部焼<br>付け合わせ<br>大豆五目煮<br>シュウマイ<br>味噌汁                | ご飯<br>生姜煮<br>添え物として<br>煮豆<br>人参ナムル<br>吸物                   | ご飯<br>変りハンバーグ<br>付け合わせ<br>味噌汁<br>南瓜の含め煮<br>ブロッコリーツナ和         | ご飯<br>お肉のフライ<br>付け合わせ<br>吸物<br>和え物<br>レンコン炒り煮                 | ご飯<br>白身魚のムニエル<br>付け合わせ<br>中華スープ<br>じゃが煮<br>ゴママヨ和え | ご飯<br>冬の味覚の塩焼<br>付け合わせ<br>いんげん胡麻和<br>がんもの含め煮<br>赤だし | ご飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>付け合わせ<br>冬瓜の葛煮<br>変わり和え<br>味噌汁 |
| カロリー | 1519Kcal                                                   | 1603Kcal                                                   | 1687Kcal                                                     | 1607Kcal                                                      | 1601Kcal                                           | 1534Kcal                                            | 1531Kcal                                         |
| 蛋白質  | 54.3g                                                      | 55.8g                                                      | 57.3g                                                        | 54.0g                                                         | 54.1g                                              | 53.5g                                               | 55.7g                                            |
| 食塩   | 8.3g                                                       | 7.3g                                                       | 7.3g                                                         | 7.1g                                                          | 8.1g                                               | 7.8g                                                | 8.7g                                             |

## ★一言コラム★

## 『コーヒー(珈琲)の健康効果』

コーヒーにはクロロゲン酸というポリフェノールが含まれています。主にコーヒーの苦味や渋味を作り出している成分で、じゃがいもやりんごなどにも含まれていますが、コーヒー豆には特に多く含まれているそうです。クロロゲン酸の効果として、抗酸化作用、メタボ予防、血流改善、病気予防などがあります。特に病気予防では、肝臓ガンの発生リスクの減少、糖尿病のリスク減少、アルツハイマー認知症の予防などの効果があるようです。(1日3、4杯飲む人)

美味しい飲み方で美味しく頂きましょう♪♪



※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

