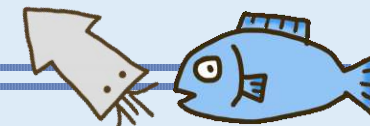
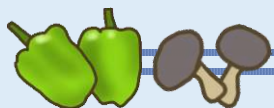


2023年11月

週間献立表



月日	10月30日 (月)	10月31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 切り干しの柔らか煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 オムレツ 梅びしお	ご飯 味噌汁 湯豆腐 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 きんぴら 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 酢の物 漬物
昼食	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ レンコン土佐煮 さわやかサラダ 中華スープ デザート	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 炊き合わせ お浸し 吸物 ゼリー	ご飯 月見五目そば 南瓜サラダ ふくら含め煮 果物	ご飯 タンダーチキン 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え 味噌汁 デザート	ご飯 刺し身盛り合わせ 付け合わせ ひろうすの煮物 茶碗蒸し 赤だし デザート	ご飯 野菜チキンのカレー コンソメ煮 ピーナツ和え 果物	ご飯 コロケセット 付け合わせ ナムル ツナ炒り煮 味噌汁 果物
夕食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 吸物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 里芋の煮付け エノキの和え物 和風スープ	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー コンソメスープ	ご飯 白身魚マリネ(温) 付け合わせ 炒め煮 和サラダ 若竹汁	ご飯 南部焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 ごま豆腐 味噌汁	ご飯 魚きのこあんかけ 付け合わせ 人参の洋風和え 南瓜の旨煮 吸物	ご飯 味噌汁 添え物として 胡麻和え 生揚げ含め煮 田舎汁
カロリー	1625Kcal	1641Kcal	1575Kcal	1715Kcal	1560Kcal	1636Kcal	1544Kcal
蛋白質	64.5g	55.7g	59.2g	58.2g	62.6g	60.0g	54.3g
食塩	7.3g	7.7g	8.4g	8.3g	7.7g	8.0g	8.1g

★一言コラム★

『银杏(ぎんなん)』

银杏の旬は10月から11月です。実(果肉)から種を取り出し、またその中の胚乳(核)を食べます。ねっとりとした食感と独特の風味は好みのわかれるが、感染症を予防する成分が多く含まれ、風邪をひきやすい秋から冬には最適の食材です。また、食べ過ぎには注意が必要で、ビタミンB6の働きを阻害する有毒成分が含まれています。一度に多く食べると嘔吐、けいれんなどの中毒症状が出現しますので、一回に約10個ぐらいにしておいしく頂きましょう♪



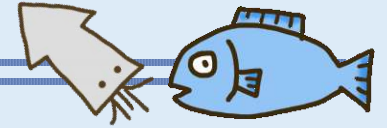
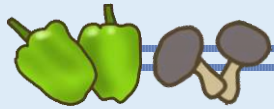
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年11月

週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ミモザ和え 焼きナス 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 三色和え物 ふっくら卵の花 梅びしお	ご飯 味噌汁 朝のソテー 炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 煮豆 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 ごぼうサラダ 佃煮
昼食	ご飯 麻婆豆腐 蕪の煮物 白菜のお浸し 中華スープ コーヒーゼリー	ご飯 ふわふわ鶏団子 付け合わせ さつま芋甘煮 和え物 味噌汁 フルーツ	祭り寿司 オクラの洋風和え ふっくら高野煮 かきたま汁 デザート	ご飯 特製やきそば フキの煮びたし 辛し和え ワカメスープ 果物	ご飯 白身フライ(小切) 付け合わせ ひじきの煮物 二色和え けんちん汁 ゼリー	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 カリフラワー梅肉和 味噌汁 プリン	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 昔なます 茄子の炒め煮 味噌汁 デザート
夕食	ご飯 塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 塩こぶ和え クリーミスープ	ご飯 おろし煮 付け合わせ 五目煮 サラダ 吸物	ご飯 クリームシチュー ブロッコリツナ和え ロールキャベツ デザート	ご飯 カレームニエル 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ 変わり和え 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ドレッシング和え 切干し大根の炒り煮 健康豆乳スープ	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 里芋の煮付け 彩なます 吸物	ご飯 白身魚の更紗蒸し 切昆布旨煮 白和え のっぺい汁
カロリー	1587Kcal	1554Kcal	1578Kcal	1578Kcal	1640Kcal	1556Kcal	1624Kcal
蛋白質	54.6g	55.6g	55.7g	57.5g	56.1g	59.5g	58.0g
食塩	7.6g	8.4g	7.7g	8.1g	7.8g	7.1g	8.4g

★一言コラム★

『立冬』

今年の立冬は11/8(水)～11/21(火)です。立冬は冬の始まりを意味しますが、まだ秋という感じです。ただ、朝夕が冷え込み、肌寒く感じます。冬至にかぼちゃを食べるとい風習がありますが、立冬に特定の何かを食べるとい風習はありません。最近では、新米の取れるこの季節に、あられやせんべいを楽しんでほしいとのことから「あられ・せんべいの日」となったそうです。その他には、語呂合わせの11/7(いいなべ)が「鍋の日」となっています。



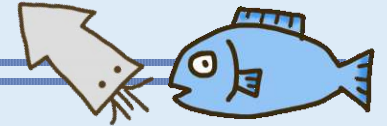
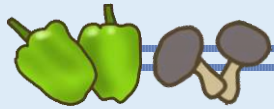
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年11月

週間献立表



月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 大豆五目煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 湯豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ゆかり和え ふりかけ
昼食	ご飯 オイスターソース炒 生揚げ含め煮 ドレッシング和え ワンタンスープ デザート	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の含め煮 ごま和え 赤だし ゼリー	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 旨煮 ごま豆腐 フルーツ	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 和え物 ナスの煮びたし 吸物 デザート	そばろ丼 のっぺい汁 もやしナムル 含め煮 果物	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 筍の煮物 和え物 かきたま汁 デザート	ご飯 五目肉うどん ふるふき大根 ミモザ和え デザート
夕食	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 吸物 炒り煮 春雨サラダ	ご飯 親子煮 含め煮 大根サラダ 和風スープ	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 味噌汁 変わりお浸し 冬瓜の葛煮	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 人参しりり 芋煮 ワカメスープ	ご飯 魚のピタカ 付け合わせ ひじきの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 蕪の煮物 辛し和え 味噌汁	ご飯 西京焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 中華和え 吸物
カロリー	1528Kcal	1537Kcal	1596Kcal	1545Kcal	1563Kcal	1581Kcal	1554Kcal
蛋白質	55.6g	59.2g	53.8g	55.5g	56.1g	61.6g	57.0g
食塩	7.6g	8.4g	7.9g	8.1g	8.3g	8.4g	7.6g

★一言コラム★

『柚子(ゆず)』

さわやかな香りと酸味をもつゆずですが、旬の時期が2回ほどあります。「ゆず」は初夏になると花が咲き、夏になると青い実をつけます。青実で、まだ熟していない状態で収穫されるゆずの旬は、7月～8月で、主に柚子胡椒などに使用されます。そして、秋になると熟した黄色のゆずの収穫が始まります。こちらの「ゆず」の旬は10月～12月。熟した「ゆず」の方がたくさんの果汁を含んでいるため、さまざまな料理に使われやすく、お鍋やシャーベットなどにも利用されています。



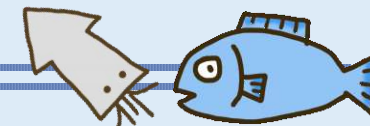
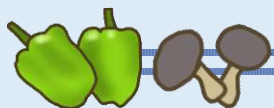
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年11月

週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 焼きはんぺん 漬物	ご飯 味噌汁 ごま和え 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 白菜の柔らか煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 炒り卵 梅びしお	ご飯 味噌汁 湯豆腐 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 オムレツ 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 酢の物 漬物
昼食	チキンライス ひろすの煮物 甘酢和え 吸物 ゼリー	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 切り干し柔らか煮 オクラのお浸し ビーフンスープ デザート	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ ひじきの煮物 白和え ミネストローネ デザート	混ぜこみご飯 魚の天ぷら 付け合わせ ひじきの煮物 エノキの和え物 和風スープ 和菓子	ご飯 下関名物瓦そば 南瓜サラダ ふくら含め煮 果物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え コーンスープ フルーツ	ご飯 コロケセット 付け合わせ ナムル ツナ炒り煮 味噌汁 果物
夕食	ご飯 照り焼き 付け合わせ 塩こぶ和え 含め煮 洋風スープ	かおりご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 味噌汁 煮豆 二色和え	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ レンコン土佐煮 さわやかサラダ 中華スープ	ご飯 筑前煮 炊き合わせ お浸し 吸物	ご飯 魚きのこあんかけ 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー 味噌汁	ご飯 塩焼き 付け合わせ オレンジ煮 和サラダ 若竹汁	ご飯 味噌汁 添え物として 胡麻和え ぎせい豆腐旨煮 田舎汁
カロリー	1535Kcal	1565Kcal	1694Kcal	1603Kcal	1534Kcal	1640Kcal	1559Kcal
蛋白質	55.8g	53.4g	60.6g	58.1g	55.9g	60.5g	55.5g
食塩	7.4g	7.4g	7.3g	7.3g	7.6g	7.6g	8.3g

★一言コラム★

『きのこ』

秋の味覚として親しまれているきのこですが、栽培されているものが多いため、1年中買うことができます。天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。「きのこ」は女性に嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。低カロリー。肌荒れ防止や免疫カアップにも効果的なビタミンB群や、お腹の調子を整えてくれる食物繊維もたっぷり含まれている食材です。茶碗蒸しや炊き込みご飯などさまざまな料理にしておいしく頂きましょう♪♪



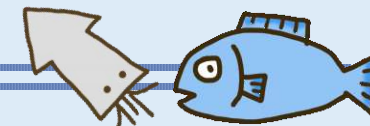
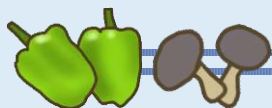
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年11月

週間献立表



月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	12月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 和え物 ふっくら卵の花 漬物	ご飯 味噌汁 焼きナス 懐かしい田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 じゃが煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 やわらかごぼう金平 鯛みそ	ご飯 味噌汁 三色和え物 塩焼き 梅びしお	ご飯 味噌汁 目玉焼き 昆布の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 磯香和え 田舎煮 漬物
昼食	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ キャベツの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ シュークリーム	ご飯 ちゃんぽん なます 筍の煮物 タイ焼き	ご飯 焼き肉風 付け合わせ 絹厚揚げの煮物 ナムル ビーフンスープ 杏仁豆腐	ご飯 照り焼き 付け合わせ 鉄分一杯和え物 切り干しの柔らか煮 モズクスープ フルーツ	祭り寿司 お浸し ふっくら高野煮 かきたま汁 デザート	ご飯 おでん風煮物 酢の物 胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ ひろすの煮物 ほうれん草のお浸し 吸物 ゼリー
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 五目豆 ミモザ和え 吸物	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ フキの煮びたし 変わり和え 味噌汁	ご飯 かに玉風あんかけ 南瓜の旨煮 ブロッコリーツナ和 味噌汁	ご飯 フライ 付け合わせ レンコン炒め煮 和え物 吸物	ご飯 クリームシチュー 小松菜の煮びたし 白菜の和え物 漬物	ご飯 白身フライ 付け合わせ 里芋の含め煮 マヨネーズ和え ワンタンスープ	ご飯 南部焼 付け合わせ 大豆五目煮 シュウマイ盛り合わせ 味噌汁
カロリー	1554Kcal	1547Kcal	1729Kcal	1645Kcal	1547Kcal	1568Kcal	1615Kcal
蛋白質	55.4g	54.7g	58.1g	54.2g	60.8g	55.1g	62.4g
食塩	8.6g	8.4g	7.1g	8.3g	8.6g	8.2g	8.4g

★一言コラム★

『お茶の効果』

お茶は古来から身体に良い、とされて来ましたが、その評価は現代でも変わることはなく、様々な効果が科学的に立証されています。お茶が身体に良い理由の一つに「高い栄養価」が上げられます。お茶の葉の主成分は炭水化物とタンパク質ですが、ビタミン、ミネラル、カフェイン、さらにカテキンに代表されるポリフェノール類などの栄養素も多く含まれています。あと効果としては、がん予防、動脈硬化予防、血圧上昇を抑制、その他虫歯予防、リラックス効果などあります。おいしく頂きましょう♪♪



※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。

