

平成 29 年 11 月分

予定献立表

☆ 今月のお楽しみメニューは、ゼリーとヤクルト
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

☆ 11月27日のリクエストメニューは
うみ2 グループのリクエストです。

| 6日(月) | | 7日(火) | | 8日(水) | | 9日(木) | | 10日(金) | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| お楽しみメニュー ゼリー or ヤクルト 海老グラタン パン 野菜スープ ブロッコリーサラダ 709kcal | | ご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け 里芋と糸昆布の煮物 茄子とパプリカのお浸し デザート 688kcal | | 豚汁風うどん 竹輪の磯辺揚げ 二色和え デザート 677kcal | | 施設交流会 ポークカレー 野菜スープ 野菜のカラフルマリネ デザート 489kcal | |  | |
| 13日(月) | | 14日(火) | | 15日(水) | | 16日(木) | | 17日(金) | |
| さんまの蒲焼丼 澄まし汁 もずくと胡瓜の酢の物 つけ物 デザート 723kcal | | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 焼き茄子 小松菜の塩昆布和え デザート 698kcal | | ご飯 青梗菜のスープ 煮込みハンバーグ コーンサラダ りんご 706kcal | | さつま芋ご飯 澄まし汁 鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろあん キャベツの酢の物 デザート 704kcal | | パン ミネストローネスープ ポークピカタ グリーンサラダ デザート 704kcal | |
| 20日(月) | | 21日(火) | | 22日(水) | | 23日(木) | | 24日(金) | |
| ご飯 みそ汁 鶏じゃが 厚焼き玉子 小松菜としめじのレモン醤油 デザート 698kcal | | 味噌ラーメン さといも芋のオレンジ煮 中華風和え物 デザート 681kcal | | ご飯 洋風おでん 海藻と大根のサラダ 柿 738kcal | |  | | パン コンソメスープ 白身魚のきのこカレーソース レタスサラダ デザート 665kcal | |
| 27日(月) | | 28日(火) | | 29日(水) | | 30日(木) | | * 予定献立の為、 メニューの一部を 変更する事が有ります ご了承下さい。 | |
| リクエストメニュー(うみ2) ご飯 みそ汁 海老と厚揚げの旨煮 厚焼き玉子 水菜の浸し デザート 696kcal | | ませご飯 澄まし汁 かれいの煮付け 南瓜のいとこ煮 ほうれん草としめじのお浸し デザート 623kcal | | 焼きカレー 野菜スープ レモンフレンチサラダ デザート 690kcal | | ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 青梗菜としめじのポンズ和え デザート 699kcal | | | |

11月は霜月、7日は早くも立冬です。冬野菜の春菊や小松菜、ほうれん草等は、
ビタミンCがたっぷり摂取出来るので、風邪の予防につながり、葱や生姜は体を温めてくれます。
旬の食材は美味しいだけでなく、その時期の身体に必要な栄養分が豊富です。
季節の変わり目の、体調を崩しやすいこの時期には、特に、旬を意識した食事を心掛けるようにしましょう。



