

平成 30 年 11 月分

# 予 定 献 立 表

☆ 今月のお楽しみメニューは、ヤクルトとヨーグルトです、  
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

☆ 今月のリクエストメニューは  
そら3 グループのリクエストです。

\* 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。



		1 日 (木)		2 日 (金)	
		ご飯 けんちん汁 ブリ大根 春菊のお浸し ひじきの白和え 水ようかん 696kcal	ポークカレー 野菜スープ 温野菜のカラフルマリネ メロン 709kcal		
5 日 (月)		6 日 (火)		7 日 (水)	
お楽しみメニュー ヤクルト or ヨーグルト パン 豆乳スープ ポークピカタ グリーンサラダ 694kcal		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 たい焼き 661kcal		豚汁風うどん 竹輪の磯辺揚げ 二色和え タルト 702kcal	
8 日 (木)		9 日 (金)			
ご飯 キムチの中華スープ 鯖の唐揚げ野菜あん 中華風冷奴 パイナップル 711kcal		海老グラタン (パン添え) 青梗菜とハムのスープ 温野菜のサラダ ゼリー 696kcal			
12 日 (月)		13 日 (火)		14 日 (水)	
さんまの蒲焼丼 すまし汁 もずくと胡瓜の酢の物 つけ物 みかん 715kcal		さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子とオクラの煮浸し 春菊のお浸し ババロア 668kcal		ご飯 澄まし汁 洋風おでん ほうれん草のおかか和え 柿 723kcal	
15 日 (木)		16 日 (金)			
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 卵の花 青梗菜とコーンのお浸し 水饅頭 709kcal		洋風炊き込みご飯 トマトスープ ハンペンフライ 海藻と大根のサラダ ジュース 716kcal			
19 日 (月)		20 日 (火)		21 日 (水)	
味噌ラーメン さつま芋のオレンジ煮 青梗菜のポン酢和え パイ饅頭 670kcal		ご飯 カラフル野菜スープ 鶏肉のマーメレード煮 スパゲティーサラダ プリン 697kcal		焼きカレー 野菜スープ レモンフレンチサラダ 飲むヨーグルト 712kcal	
22 日 (木)		23 日 (金)			
菜飯 澄まし汁 鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろあん キャベツの胡麻酢和え ワッフル 701kcal					
26 日 (月)		27 日 (火)		28 日 (水)	
リクエストメニュー(そら3) トマト味のハヤシライス カブとベーコンのクリームスープ 温野菜のサラダ オレンジ 727kcal		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 かえでの実 685kcal		ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ コーン入り野菜サラダ りんご 725kcal	
29 日 (木)		30 日 (金)			
ご飯 みそ汁 肉じゃが 厚焼き玉子 小松菜としめじのレモン醤油 コーヒーゼリー 703kcal		パン 野菜スープ 白身魚のカレーソース レタスサラダ アップルパイ 700kcal			

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。





