

2019年 11月分

# 予定献立表

☆ 今月のお楽しみメニューは、ワッフルとヨーグルトです、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。

※ 試食会を予定しています。

\* 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(金)
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	お楽しみメニュー	トマト味のハヤシライス	ご飯	豚汁風うどん
	ワッフル or ヨーグルト 菜飯 厚揚げそぼろあん 鮭塩焼き 澄まし汁 キャベツの胡麻酢 701kcal	カブのクリームスープ 温野菜のサラダ オレンジ 727kcal	キムチの中華スープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 パイナップル 711kcal	みそ汁 ポークピカタ グリーンサラダ ژیョア 681kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
リクエストメニュー(そら3)	ご飯 みそ汁	さつま芋ご飯 澄まし汁	パン 野菜スープ	ご飯
ソーセージの混ぜご飯 ほうれん草のカレースープ じゃが芋の千切りサラダ 焼きバナナ 746kcal	豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあんかけ 小松菜となめこの酢の物 水饅頭 704kcal	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 676kcal	白身魚のカレーソース レタスサラダ ゼリー 689kcal	澄まし汁 洋風おでん チンゲン菜塩こぶ和え 柿 718kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
五目ちらし寿司 澄まし汁 ハンペンの野菜あんかけ つけ物 きんつば 662kcal	ご飯 カニのスープ 揚げ鶏の葱ソースかけ 二色芋のサラダ 青梗菜としめじのポン酢和え みかん 691kcal	マーボー丼 水餃子の中華スープ 焼き豚の野菜サラダ 大学芋 692kcal	焼きカレー 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ メロン 715kcal	ご飯 豆乳豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ いんげんの生姜醤油和え 今川焼 704kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
広東麺 さつま芋のレモン煮 わかめと胡瓜の生姜和え パイ饅頭 673kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティー野菜サラダ プリン 709kcal	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け 南瓜のいとこ煮 ほうれん草ともやしのお浸し かえでの実 692kcal	パン かぼちゃのコンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 蒸しパンケーキ 705kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜としめじのレモン醤油 しそ納豆 チョコレート饅頭 708kcal

11月は霜月、8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。





