

2021年 11 月分

予 定 献 立 表

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
<p>ご飯 みそ汁 治部煮 ほうれん草の山かけ ジョア 678kcal</p>	<p>広東麺 さつま芋のレモン煮 わかめと胡瓜の生姜和え 柿 566kcal</p>		<p>ご飯 豆乳豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ 小松菜のさっと煮 今川焼 700kcal</p>	<p>パン 野菜スープ ポテトのマヨチーズ焼き レタスサラダ パイナップル 630kcal</p>
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
<p>トマト味のハヤシライス キャベツのコンソメスープ 野菜サラダ オレンジ 725kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭フライ粉ふき サラダ冷奴 もずくの酢の物 りんご 715kcal</p>	<p>洋風炊き込みご飯 野菜スープ ロールキャベツ 南瓜とさつま芋サラダ いちごゼリー 689kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の蟹あんかけ オクラの和え物 水まんじゅう 708kcal</p>	<p>さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 春菊のお浸し ひじきの白和え ジュース 728kcal</p>
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
<p>ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草の和え物 なます かえでの実 691kcal</p>	<p>豚ひき入り生姜ご飯 チンゲン菜のスープ 焼き餃子 (野菜炒め) わかめの酢の物 杏仁豆腐 686kcal</p>	<p>ご飯 野菜スープ 白身魚のカレーソース 水菜の和風サラダ 豆乳プリン 685kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 二色芋のサラダ 小松菜となめこの酢の物 ワッフル 702kcal</p>	<p>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 684kcal</p>
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
<p>菜飯 澄まし汁 ハンペンフライ 海藻と大根のサラダ コーヒーゼリー 634kcal</p>		<p>パン トマトスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト和え 727kcal</p>	<p>ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え しそ納豆 ヤクルト 732kcal</p>	<p>ご飯 レタスのスープ ハンバーグ キャベツサラダ みかんゼリー 707kcal</p>
29 日 (月)	30 日 (火)	<p>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。</p>		
<p>ご飯 みそ汁 ポークピカタ 小松菜レモン醤油和え フルーチェ 681kcal</p>	<p>焼きそば レタスとわかめのスープ 茄子とパプリカのナムル いんげんのお浸し みかん 595kcal</p>			

