2023年 11 月

予 定 献 立 表

・今月は、ご当地メニュー　名古屋の味噌カツ丼の
　提供を予定しています、お楽しみに。
・パンの日に
　ご利用者様に、ジャムを選択して頂く予定です。

1 日 （水）	2 日 （木）	3 日 （金）
ご当地ﾒﾆｭｰ （名古屋） 味噌かつ丼　澄まし汁 セロリとわかめの酢の物 いんげん辛子醤油和え りんごジュース 660kcal	ご飯　みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 春菊の磯部和え キャベツのごまマヨ和え たい焼き 684kcal	
6 日 （月）	**7 日 （火）**	**8 日 （水）**	**9 日 （木）**	**10 日 （金）**
パン コンソメスープ ミートローフ コールスローサラダ いちごゼリー 725kcal	ご飯　みそ汁 治部煮 ほうれん草の山かけ 煮豆 柿 650kcal	ご飯　レタスのスープ 白身魚のカレーソース ズッキーニのマリネ ヤクルト 716kcal	卵とじうどん 南瓜オレンジ煮 チンゲン菜とコーンのお浸し プリンタルト 565kcal	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 れんこんサラダ 杏仁豆腐 732kcal
13 日 （月）	**14 日 （火）**	**15 日 （水）**	**16 日 （木）**	**17 日 （金）**
洋風炊き込みご飯 トマトスープ ロールキャベツ さつま芋と南瓜のサラダ 蒸しパンケーキ 720kcal	ご飯　みそ汁 肉じゃが 春雨サラダ ニラとシラスの和え物 フルーツ 715kcal	チャーハン チンゲン菜のスープ 春巻き もやしと人参のナムル フルーツ 737kcal	ご飯　みそ汁 鮭フライ 冷奴 もずくと胡瓜の酢の物 ジュース 730kcal	さつま芋ご飯　澄まし汁 鶏肉の塩麹焼き 春菊のお浸し 胡瓜とみかんのおろし和え スイートポテト 647kcal
20 日 （月）	**21 日 （火）**	**22 日 （水）**	**23 日 （木）**	**24 日 （金）**
菜飯 澄まし汁 ハンペンフライ 海藻と大根のサラダ 上用饅頭 693kcal	ご飯　豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ 小松菜とエリンギのさっと煮 黒糖ムース 689kcal	ゆかりご飯　すまし汁 豚肉の生姜焼き 大根と人参の薄くず煮 オクラの醤油和え ジョア 707kcal		焼きカレー 白菜と人参のミルクスープ 野菜の和風マリネ コーヒーゼリー 735kcal
27 日 （月）	**28 日 （火）**	**29 日 （水）**	**30 日 （木）**	
パン 小松菜とベーコンのスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト和え 712kcal	ご飯　みそ汁 鶏の唐揚げ葱ソースかけ 長いもの梅肉和え いんげんのお浸し みかん 692kcal	焼きそば アサリとニラのスープ れんこんマヨポン ブロッコリーおかかがけ フルーチェ 685kcal	ご飯　けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草としめじのお浸し しそ納豆 水まんじゅう 725kcal	

＊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。

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ましょう。