

2024年 11月 予定献立表

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ましょう。
 ・今月は、屋台メニューを提供します、お楽しみに。



1日 (金)	
ご飯	みそ汁
肉豆腐	
ほうれん草のとろろかけ	
煮豆	
水ようかん	669kcal

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 ごぼうサラダ 黒糖ムース 735kcal	屋台メニュー	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 胡瓜とみかんのおろし和え 水まんじゅう 671kcal	茄子のトマトスパゲティー 豆乳スープ 二色芋のサラダ りんご缶 734kcal
		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		
		チョコレート饅頭 696kcal		
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
パン ポトフ マカロニ野菜サラダ バナナ 694kcal	ご飯 とろろ昆布汁 さわらのみそマヨネーズ焼き 厚揚げと大根の含め煮 もやしの和え物 今川焼カスタード 658kcal	カレーうどん 揚げ茄子のポン酢和え ブロccoliーおかがかけ メロン 737kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが 厚焼き玉子 しらたきのおかが炒め いちごゼリー 721kcal	チャーハン チンゲン菜のスープ ミニ春巻き ニラともやしのナムル パイナップル 730kcal
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ご飯 みそ汁 鮭フライ 冷奴 もずくと胡瓜の酢の物 オレンジジュース 670kcal	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 コーヒーゼリー 685kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 野菜とひじきの塩麴和え つけ物 ワッフル 593kcal	天津井 ほうれん草のスープ レタスの中華風サラダ 桃まんじゅう 658kcal	ご飯 みそ汁 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 カステラ 729kcal
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
ご飯 水餃子の中華スープ マーボー春雨 白菜の中華風お浸し スイートポテト 669kcal	親子丼 澄まし汁 ひじきと大豆の煮物 水菜ともやしポン酢和え 上用饅頭 739kcal	ご飯 澄まし汁 カジキのピザ風焼き チンゲン菜とコーンのお浸し フルーチェ 590kcal	麺野菜たっぷりラーメン カブのレモン酢和え 海老しゅうまい リンゴジュース 610kcal	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 豆乳プリン 731kcal

