

11月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
2 とろろそば 菜飯 肉じゃが ゼリー 香の物	3 ご飯 味噌汁 生姜焼き ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物	4 ご飯 すまし汁 魚のフライ 南瓜の煮付 梅和え ゼリー 香の物	5 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物	6 ご飯 味噌汁 鶏肉さんが焼き 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物	7 ご飯 味噌汁 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物
577kc た19 脂6 炭1.8 塩3.9 ごま団子	573kc た17 脂17 炭78 塩2.7 杏仁豆腐	475kc た18 脂7 炭74 塩2.7 抹茶羊羹	470kc た13 脂12 炭72 塩3.1 コーヒーゼリー	470kc た16 脂9 炭72 塩2.8 饅頭	482kc た13 脂10 炭81 塩2.8 カスタードプリン
58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	80kc た2 脂1 炭12 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2
9 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮付 ごま酢和え ゼリー 香の物	10 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物	11 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆	12 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 わかめの酢の物 ゼリー 香の物	13 ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	14 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え 酢の物 ゼリー 香の物
450kc た20 脂4.9 炭71 塩3.6 いちごプリン	645kc た20 脂23 炭79 塩3.6 ミルク小豆かん	573kc た12 脂17 炭86 塩4.7 バームクーヘン	611kc た22 脂20 炭74 塩4.5 フレンチトースト	455kc た17 脂7 炭71 塩3.3 チョコプリン	570kc た21 脂17 炭75 塩3.2 羊羹
79kc た3 脂5 炭9 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	100kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0
16 かき揚げ丼 味噌汁 オランダこんにゃく 大根サラダ ゼリー 香の物	17 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物	18 三色丼 味噌汁 厚揚げ煮 わさび和え ゼリー 香の物	19 ご飯 すまし汁 チンジャオロース ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物	20 焼きそば すまし汁 ゆかりご飯 切干大根 ゼリー 香の物	21 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ キャベツの胡麻和え ゼリー 香の物
548kc た16 脂30 炭70 塩5.3 リンゴ羊羹	451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3 蒸しパン	590kc た30 脂17 炭91 塩3.3 カルピスゼリー	519kc た18 脂15 炭73 塩4.8 杏仁豆腐	599kc た16 脂9 炭73 塩3.5 たい焼き	452kc た15 脂9 炭68 塩2.8 フルーツパバロア
69kc た0 脂0 炭17 塩0	119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1
23 ご飯 味噌汁 お刺身 揚げ出し豆腐 じゃが芋のたらこ和え ゼリー 香の物	24 中華丼 花野菜の酢味噌かけ ナムル 味噌汁 ゼリー 香の物	25 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 金平ごぼう 青菜のお浸し ゼリー 香の物	26 ご飯 味噌汁 信田巻 中華風豆腐サラダ 菜の花和え ゼリー 香の物	27 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物	28 カレーライス 卵スープ 春雨サラダ ゼリー 煮豆
587kc た18 脂9 炭67 塩3.2 ミルク葛餅	470kc た14 脂7 炭79 塩4.6 紅茶ゼリー	563kc た17 脂17 炭78 塩3.7 あんみつ	551kc た26 脂14 炭70 塩2.8 豆乳プリン	478kc た19 脂9.8 炭71 塩3.3 ヨーグルトムース	560kc た12 脂15 炭86 塩4.5 南瓜プリン
67kc た3.6 脂2.6 炭7.7 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	93kc た2.6 脂3.5 炭13 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	60kc た2 脂3 炭13 塩0.1
30 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 田舎煮 しらす和え ゼリー 香の物	<p>◀ 11月の旬食材 ▶ 柿 (かき)</p> <p> 効能 <ul style="list-style-type: none"> ・カロテン ・カリウム ・タンニン ビタミンC <ul style="list-style-type: none"> ： 抗酸化力の高いカロチノイド→風邪やがん予防 ： 利尿効果 ： 血圧を下げる。動脈硬化予防 </p> <p> 調理法 <ul style="list-style-type: none"> ○ 切ったら変色しやすいのでレモン果汁や酢をかける。酢の物に混ぜるとかき特有の甘みでまろやかになります。 </p>				
452kc た16 脂5.7 炭74 塩3.3 フルーツ牛乳かん					
74kc た2 脂2 炭11 塩0.1					

