

平成29年 11月

～ 月間献立表 ～



月	火	水	木	金	土
～11月旬食材～ 柿(かき) 効能 ・カロテン ビタミンC ●抗酸化力の高いカロチノイドで風邪予防 やがん予防 ・タンニン ●高血圧、動脈硬化予防 		1 中華丼 汁物 花野菜の酢味噌かけ ナムル ゼリー 香の物 470kc た14 脂7 炭79 塩4 紅茶ゼリー 55kc た1 脂2 炭6 塩0	2 ご飯 汁物 ささみフライ ブロッコリーの蟹あんかけ 和え物 ゼリー 香の物 532kc た26 脂11 炭72 塩2 フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	3 ご飯 汁物 ミートローフ 豆腐サラダ 胡麻和え ゼリー 香の物 545kc た23 脂13 炭76 塩3 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	4 ご飯 汁物 サーモンステーキ 中華サラダ 和え物 ゼリー 香の物 485kc た18 脂10 炭70 塩2 蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2
6 ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮付 コールスローサラダ ゼリー 香の物 496kc た16 脂11 炭74 塩3 カフェオレゼリー 78kc た3 脂4 炭8 塩0.1	7 ご飯 汁物 豚しゃぶ 田舎煮 和え物 ゼリー 香の物 452kc た16 脂5 炭74 塩3 チョコプリン 100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	8 ご飯 汁物 カツ煮 花野菜の山芋かけ 和え物 ゼリー 香の物 482kc た13 脂10 炭81 塩2 お汁粉 192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	9 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4 フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	10 ご飯 汁物 青椒肉絲 ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物 519kc た18 脂15 炭73 塩4 ごま団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0	11 ご飯 汁物 たらんの煮付 春雨サラダ 和え物 ゼリー 香の物 419kc た19 脂4 炭70 塩2 カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1
13 カレーライス 汁物 マカロニサラダ ゼリー 573kc た12 脂17 炭86 塩4 豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	14 ご飯 汁物 鯖の味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9 炭71 塩3 ヨーグルトゼリー 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	15 ご飯 汁物 赤魚の西京焼き ビーフン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 553kc た25 脂11 炭83 塩2 イチゴプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	16 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3 リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	17 ちらし寿司 汁物 切り干し大根煮 辛子和え ゼリー 香の物 454kc た18 脂7 炭76 塩3 カステラ 95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	18 ご飯 汁物 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのねぎソース 和え物 ゼリー 香の物 528kc た14 脂11 炭72 塩3 杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1
20 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 卵の花 お浸し ゼリー 香の物 563kc た17 脂17 炭78 塩3 あんみつ 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	21 ご飯 汁物 豚すき煮 たらこ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	22 ご飯 汁物 ひじきのハンバーグ ぜんまいの煮物 菜の花和え ゼリー 香の物 495kc た20 脂12 炭76 塩3 ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	23 ご飯 汁物 お刺身 揚げ出し豆腐 タラモサラダ ゼリー 香の物 488kc た17 脂13 炭74 塩2 カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	24 鶏汁そば 生姜和え 厚焼き卵 ゼリー 煮豆 386kc た17 脂8 炭51 塩1.3 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	25 ご飯 汁物 鯖の竜田揚げ 厚揚げのおろし煮 ゆかり和え ゼリー 香の物 510kc た21 脂15 炭73 塩2 だら焼き 89kc た2 脂0 炭20 塩0.1
27 ご飯 汁物 五宝菜 さつま芋の甘辛煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物 578kc た19 脂18 炭86 塩2 サイダーゼリー 62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	28 ちゃんぽん麺 厚揚げ煮 ピーナッツ和え ゼリー 煮豆 450kc た18 脂8 炭76 塩3 たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	29 ご飯 汁物 ぶりの煮付 ベーコン炒め 土佐和え ゼリー 香の物 485kc た22 脂13 炭66 塩2 ずんだ団子 73kc た3 脂0 炭19 塩0.1	30 カレーライス 汁物 ミモザサラダ ゼリー 550kc た15 脂17 炭84 塩3 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	『柿が赤くなると医者が青くなる』と言われるように免疫力を強化する果物 ※消化は良くないので、多量に食べるのは控えましょう！ 	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。