11月 今週の献立表

みたけの社

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え ひじきとかまぼこの煮物 梅びしお 452kcal	メロンパン ポトフ コールスローサラダ 豆乳 657kcal	ごはん 味噌汁 玉子焼き 里芋とエビ団子の煮物 ふりかけ 557kcal	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ ツナ和え 味付け海苔 牛乳 578kcal	ごはん 味噌汁 磯納豆 白菜とほうれん草の塩炒め 511kcal	ごはん 味噌汁 鱈の塩焼き 茄子の味噌炒め ふりかけ 478kcal	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き 切り干し大根の煮物 たいみそ 468kcal				
	昼食	ごはん 豚肉とニラの卵とじ ごぼうサラダ パイン缶 牛乳 754kcal	焼きそば お好み焼き フライドポテト 718kcal	ごはん おどり 酢鶏 春雨とひじきのサラダ 洋梨缶 ヤクルト 692kcal	食育の日 味噌カツ丼 すまし汁 名古屋風ナポリタン フロッコリーの和え物 柿 711kcal	わかめごはん 豚汁 ほっけの塩焼き 南瓜の小豆煮 牛乳 690kcal	ごはん 豚肉の辛みそ炒め ほうれん草の土佐和え 白桃缶 乳酸菌飲料 645kcal	ごはん 豆腐の千ヶ風 春菊の和え物 バナナ 牛乳 762kcal			
		夕食	ごはん 味噌汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 茄子とピーマンの生姜炒め りんご 661kcal	ネバネバ丼 味噌汁 五目きんぴら みかん 474kcal	ごはん 味噌汁 ぶりのフルコギ風焼き ゆでキャベツとかにかまの和え物 バナナ 575kcal	ごはん 鶏肉のシャリアピンソースかけ 里芋の胡麻サラダ 杏仁豆腐 564kcal	カレーピラフ チャウダー トマトサラダ 黒ごまプリン 653kcal	ごはん かき玉汁 天ぷらの盛り合わせ 海藻サラダ フルーツヨーグルト 681kcal	ごはん 味噌汁 千キン南蛮 かぶのしそ和え パイン缶 592kcal		
			栄養日値	エネルギー 1867kcal たんぱく質 80g 脂質 50g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 70g 脂質 57g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1824kcal たんぱく質 75g 脂質 40g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1853kcal たんぱく質 74g 脂質 50g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1854kcal たんぱく質 81g 脂質 46g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1804kcal たんぱく質 72g 脂質 45g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1822kcal たんぱく質 73g 脂質 47g 食塩相当量 7.1g	
				イラスト							
					利用者さん リクエストメニュー				利用者さん リクエストメニュー		利用者さん リクエストメニュー

先日立冬を迎え、暦の上では冬となりました。関東の方では、未だに夏のような暑さの日があったり、岩手も心なしかあたたかいような気がしますね。ですが、やはり日が沈むのが早くになりましたので、夕方頃にはグンと気温が下がります。天気予報をみると、今週は冬を思わせるような最低気温の日があったり、日中もいよいよ10度を下回る日もありそうです。今年はいつものより早いスピードでインフルエンザが流行しています。気温の急な変化は衣類などでうまく調整しながら、しっかり栄養を摂りながら免疫力を上げていきたいと思います。

今週は平日の昼に食育の日メニューを提供します。日中みたけの社を利用されているみなさんにも、この食育の日のメニューを知ってもらうためです。今月は愛知県のメニュー。なんとポリュームのあるメニューです。味噌カツは戦後に屋台でお客さんが串カツを赤みそで煮込んだドレ煮につけてたべていたことがヒントとなり生まれたメニューだといわれているそうです。