

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	とうふ 豆腐のカニあんかけ		たまご豆腐 卵豆腐		おんやっこ やくみあ 温奴の薬味和え		なっとう 納豆		おんせんたまご 温泉卵		あつや たまご 厚焼き玉子		イワシの梅煮	
	こまつな から あ 小松菜とアサリの辛し和え		いんげん きんぴら の金平		こまつな いた もの 小松菜とハムの炒め物		じゃが芋のそぼろ煮		ひじきとさつま揚げの煮物		だいこん にもの 大根の煮物		はくさい いに 白菜の炒り煮	
	たいみそ		きんときにまめ 金時煮豆		チーズ				きんときにまめ 金時煮豆		あじ 味のり		ふりかけ	
	549 kcal		549 kcal		514 kcal		612 kcal		583 kcal		505 kcal		484 kcal	
昼食	ごもく ずし 五目ちらし寿司		ごはん ご飯		わかめごはん		さつまいもパン		ビビンバ		みそ 味噌ラーメン		チキンカレー	
	か ら 変わり具だくさん味噌汁		ぶたにく みそ や 豚肉のネギ味噌焼き		たら のパン粉焼き		ミネストローネ		かいそう 海藻サラダ		ぎょうざ		ブロッコリーサラダ	
	バナナ		かぼちゃ 南瓜サラダ		しゅんぎく しらあ 春菊の白和え		よう かん 洋ナシ缶		キウイ		マンゴー		パイナップル	
	ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		りんご		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳									
	726 kcal		814 kcal		694 kcal		618 kcal		761 kcal		741 kcal		783 kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		えびとブロッコリーの Pasta		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	チキンソテー きのことソース		けんちん汁		みそしる 味噌汁		すまし汁		レンコンのサラダ		かぼちゃ 南瓜のポタージュ		すまし汁	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ほっけの塩焼き		ユーリンチー		さば みそ に サバの味噌煮		オレンジ		さけ 鮭のフライ タルタルソース		ぶたにく たまご 豚肉とにらの卵とじ	
	りんごとさつま芋の重ね煮		き ぼ だいこん ごます あ 切り干し大根の胡麻酢和え		アスパラサラダ		ほうれん草の菜種和え				ちゅうか 中華サラダ		だいこん 大根とわかめの酢の物	
			フルーツヨーグルト		キウイ		プリン				パイナップル		バナナ	
	748 kcal		667 kcal		789 kcal		679 kcal		607 kcal		842 kcal		691 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2023kcal	エネルギー	2030kcal	エネルギー	1997kcal	エネルギー	1909kcal	エネルギー	1951kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	1958kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	79g	たんぱく質	81g	たんぱく質	70g	たんぱく質	80g	たんぱく質	77g	たんぱく質	74g
	脂質	51g	脂質	50g	脂質	58g	脂質	55g	脂質	52g	脂質	64g	脂質	48g
	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	7.8g
November						 あおばの皆さんが収穫した さつま芋を使います！				 ふうげつ りようしゃ 風月の利用者さん リクエストありがとう♡		 さけ ひ 鮭の日		

11月になりましたね。今年はまだ日中でも暖かく、運動するのに気持ちのいい季節です。11月11日は「鮭の日」です。鮭の「圭」の字を分解すると「十一十一」となることから鮭の日とされました。(ポッキーの日でもありますね☺)鮭は身が赤いため、赤みの魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の赤い身は筋肉で、エサであるエビやカニを食べているうちに赤くなっています。この赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれる色素で、強力な抗酸化力があります。細胞が参加するのを防ぐため、老化防止にもつながります。魚の油に含まれるDHA(ディーエチエー)やEPA(イーピーエー)は血液をサラサラにする働きや、脳の発達にも効果があります。

食材の値上げが続き、鮭(魚)もとっても高くなっています。魚には身体に良いことがたくさんありますので、残さず食べてほしいです。