



# 今週の献立表

みたけの社

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 いわしのレモン煮 炒り豆腐 598kcal	ごはん 味噌汁 納豆の干しエビ和え 小松菜と豚肉の炒め物 牛乳 649kcal	ごはん 味噌汁 はんぺんとフキの煮物 オクラと蒸し鶏の昆布和え ふりかけ 531kcal	ごはん 味噌汁 豆腐のかにあんかけ カリフラワーのカレーソテー 牛乳 703kcal	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 キャベツと鶏肉のソテー 546kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き アスパラと玉ねぎのソテー 牛乳 704kcal	ごはん 味噌汁 さつまいも揚げと野菜の炒め物 青梗菜と切り干し大根のナムル 牛乳 617kcal			
	昼食	ごはん 青椒肉絲 シルバーサラダ さつまいものレーズン煮 牛乳 892kcal	菜飯 カニ玉 ほうれん草のナムル 里芋の煮っころがし 633kcal	ごはん たらこのピザ風焼き マカロニサラダ 牛乳 708kcal	ごはん 他人煮 きんぴらごぼう ゆかり和え 640kcal	焼うどん 青梗菜とアサリの炒め物 牛乳 571kcal	ごはん メヌケの煮つけ いんげんの菜種和え キウイ&みかん缶 528kcal	ごはん 豚肉と玉子の炒め物 春雨の甘酢和え 揚げ茄子のおろし和え 742kcal		
		夕食	誕生日リクエストメニュー あんかけうどん 菜の花の酢味噌和え チョコバナナ 465kcal	選択メニュー ごはん 味噌汁 味噌汁 チーズハンバーグまたは目玉焼きハンバーグ 胡瓜と大根のサラダ フルーツミックス 728kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の生姜炒め 菜の花のワサビ和え りんご 596kcal	ごはん 味噌汁 鯖の香味焼き キャベツの梅おかか和え 柿 665kcal	ごはん 味噌汁 味噌汁 鶏肉の山賊焼き 白菜の和風サラダ オクラともずくの酢のもの 542kcal	ごはん すまし汁 回鍋肉 ほうれん草の和え物 584kcal	ごはん 味噌汁 味噌汁 豆腐ステーキたらこソース フロccoliーとベーコンの炒め物 オレンジ 638kcal	
			栄養日 価の	エネルギー 1955kcal たんぱく質 76g 脂質 55g 食塩相当量 9.8g	エネルギー 2010kcal たんぱく質 79g 脂質 57g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1835kcal たんぱく質 78g 脂質 45g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 2008kcal たんぱく質 83g 脂質 54g 食塩相当量 8g	エネルギー 1659kcal たんぱく質 76g 脂質 39g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1816kcal たんぱく質 76g 脂質 49g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1997kcal たんぱく質 76g 脂質 59g 食塩相当量 9.9g
				お誕生日 おめでとうございます	リクエストメニュー	リクエストメニュー		リクエストメニュー		

みたけの社の周りでも先日うっすらと雪が降り積もりました。白鳥もやってきているようで、冬がやってきたなあと感じます。この時期は風邪などのウィルスが元氣よく動き始めるころです。そんなときこそみなさんにはバランスよくいろいろな食材を食べていただきたいです。でも風邪予防に効果的と言われるのはビタミンA・C・Eの3つ。ビタミンACE(エース)と呼んだりします。喉や鼻などの粘膜を守ってくれるビタミンA。色の濃い野菜に含まれ、油と一緒に炒めたりすると効果がさらにあがります。風邪などにウィルスと闘ってくれるビタミンC。くだもの野菜はもちろん、今旬のさつまいもにも多く含まれます。一番みなさんが聞いたことのあるビタミンの名前かもしれませんね。血行をよくし風邪に負けない身体づくりをするビタミンE。ナッツや油などに多く含まれ、冷え性にも効果があります。なにか好きな物だけ、を食べていると身体に必要な栄養素は多くなりすぎたり、足りなくなったりしてしまいます。苦手なものを食べるのは少しいやだなと思うかもしれませんが、元氣よく過ごすためにもなんでもバランスよく食べることを心掛けましょう。