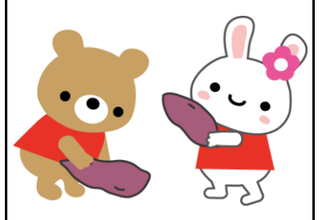
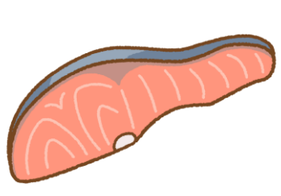
11月 今週の献立表

みたけの杜

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	五目栄養納豆	焼豆腐と豚肉の煮物	ひきわり納豆	擬製豆腐	しらす納豆	温奴の薬味和え	お魚ソーセージと野菜の炒めもの
	ひじきの煮物	もやしと胡瓜の梅肉和え	大根の炒り煮	菜の花とちくわの胡麻和え	冬瓜と鶏肉の煮物	菜の花の錦糸和え	もやしと蒸し鶏の青じそドレ和え
				牛乳		牛乳	牛乳
	545kcal	522kcal	543kcal	652kcal	570kcal	615kcal	583kcal
昼食	豚キムチ丼	ご飯	麦ごはん	ちゃんぽん風ラーメン	ご飯	ご飯	焼うどん
	味噌汁	鶏肉のタルタルソースかけ	麻婆豆腐	ザーサイ和え	コマイのにんにく醤油焼き	中華スープ	大根とわかめの酢の物
	切干大根のナムル	マカロニソテー	春雨シルバーサラダ	シュウマイ	南瓜の含め煮	餃子の甘酢あんかけ	みかん
	フルーチェ	バナナ	なめ茸おろし		冷奴	もやしのナムル	
		牛乳					
	701kcal	767kcal	757kcal	566kcal	534kcal	565kcal	470kcal
夕食	ご飯	ご飯	鮭の日メニュー	ご飯	チキンライス(非常食)	ご飯	ご飯
	水炊き鍋風	メヌケの煮つけ	ご飯	味噌汁	ほうれん草の巣ごもり卵	鯖缶のチーズ焼き	味噌汁
	海藻ツナサラダ	和風ポテトサラダ	すまし汁	鶏肉の磯辺焼き	さつま芋のフレンチサラダ	じゃが芋とカリフラワーのサラダ	鶏つくねの照り焼き
	パイン	大根のマリネ	鮭のちゃんちゃん焼き	小松菜の干しエビ炒め	オレンジ	バナナ	いんげんのピーナッツ和え
			白菜の柚子香あえ	キウイ＆白桃缶			
			りんごコンポート				
	529kcal	525kcal	521kcal	570kcal	584kcal	796kcal	611kcal
栄養価の一日	エネルギー 1775kcal	エネルギー 1814kcal	エネルギー 1821kcal	エネルギー 1788kcal	エネルギー 1688kcal	エネルギー 1976kcal	エネルギー 1664kcal
	たんぱく質 69ｇ	たんぱく質 72ｇ	たんぱく質 68ｇ	たんぱく質 82ｇ	たんぱく質 70ｇ	たんぱく質 68ｇ	たんぱく質 69ｇ
	脂質 36ｇ	脂質 37ｇ	脂質 47ｇ	脂質 44ｇ	脂質 36ｇ	脂質 57ｇ	脂質 36ｇ
	食塩相当量 8.8ｇ	食塩相当量 5.9ｇ	食塩相当量 8.5ｇ	食塩相当量 10ｇ	食塩相当量 8.8ｇ	食塩相当量 7.9ｇ	食塩相当量 8.6ｇ
							

11月11日は鮭の日です。鮭にはいろんな種類がありますが、今では養殖のものが多くなっています。それぞれの地域で使うえさや水を工夫して育てた鮭が有名になっています。岩手県でも宮古サーモンや久慈の琥珀サーモンなどが有名ですね♪鮭の身の色は赤いですが、これは食べているえさの影響で、魚としては白身魚の仲間です。鮭は、たんぱく質や、骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養素がたくさんです。味にクセがないので、和洋中どんな料理にも合います。今年は、北海道の郷土料理としても有名な『鮭のちゃんちゃん焼き』を鮭の日に提供します。野菜もたくさん摂れる栄養価花まるメニューです♪おたのしみに～！