



# 今週の献立表



てしろもりの丘

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	おんせんたまご 温泉卵	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	納豆	おんせんたまご 温泉卵	あつや たまご 厚焼き玉子							
	だいこん 大根とちくわの煮物	こまつな 小松菜とアサリのからし和え	いんげんのきんぴら いんげんの金平	こまつな 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	きといも 里芋の煮物							
	ふりかけ	たいみそ	きんときにまめ 金時煮豆	ふりかけ		うぐいす煮豆	あじ 味のり							
	495 kcal	620 kcal	558 kcal	555 kcal	590 kcal	598 kcal	613 kcal							
昼食	ごはん	ナポリタン	ごもく 五目チャーハン	わかめごはん	ごはん	ビビンバ	みそ 味噌バターコーンラーメン							
	ぶたにく 豚肉のネギ味噌焼き	カリフラワーのフレンチサラダ	ぐだくさん 具沢山スープ	タラのパン粉焼き	サバの味噌煮	ほうれん草のマヨポン和え	ぎょうぎ 餃子							
	かぼちゃ 南瓜サラダ	パイ	オレンジ	しゅんぎくしらあ 春菊の白和え	ほうれん草の菜種和え	キウイ	マンゴー							
	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	りんご	ようなし缶 洋ナシ缶	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									
	824 kcal	797 kcal	762 kcal	685 kcal	744 kcal	683 kcal	737 kcal							
夕食	まいたけ はん 舞茸ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	すまし汁	チキンソテー きのことソース	けんちん汁	味噌汁	エビフライ&コロッケ	クリームシチュー	ぶり大根							
	あじ あまず 鱈の甘酢あん	ブロッコリーと南瓜のサラダ	ほっけの塩焼き	ユーリンチー	ほうれん草の炒め物	レンコンのサラダ	ちゅうか 中華サラダ							
	ほうれん草の胡麻和え	リンゴとさつま芋の重ね煮	きりぼ 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	プリンアラモード	オレンジ	かぼちゃ 南瓜のいとこ煮							
	バナナ		フルーツヨーグルト	キウイ										
	678 kcal	676 kcal	678 kcal	845 kcal	654 kcal	690 kcal	671 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1997kcal	エネルギー	2093kcal	エネルギー	1998kcal	エネルギー	2085kcal	エネルギー	1988kcal	エネルギー	1971kcal	エネルギー	2021kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	79g	たんぱく質	73g	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g
	脂質	54g	脂質	44g	脂質	38g	脂質	49g	脂質	66g	脂質	49g	脂質	51g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9g
		 きらめきの利用者さん リクエストありがとうございます！		 りっとう 立冬	 グリーンハウス イベントメニュー しょうわしよくどう ～昭和食堂～		 いろどり利用者さん リクエストありがとうございます！							

11月になり紅葉も進んできましたね。11月7日は「立冬」です。暦の上ではもう冬になります。空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜に潤いがなくなるとウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。手洗いだけで菌やウイルスを洗い流し、うがいとこまめな水分補給で喉を潤すことで感染症を防ぐことができます。こまめな水分補給は夏は熱中症予防に、寒い時期はのどの乾燥を防ぐためにとっても大切です。

11月9日はあおばの収穫祭が行われます。今年も立派なさつま芋がたくさん収穫できました。焼き芋、楽しみです。ほっくりと甘いさつま芋の主な成分はでんぷんで、加熱によって甘みが増します。ゆっくり加熱することでさつま芋の甘さがアップするそうです。さつま芋を切ったときにでる白い液は「ヤラピン」という樹脂の一種で、腸の蠕動運動を促す働きがあります。さつまいもには食物繊維がたくさん含まれているのはみなさん知っていると思いますが、このヤラピンと食物繊維の効果でお腹をきれいにし、腸内環境が整います。腸内環境が整うと、免疫力も高まります。