



今週の献立表



てしろもりの丘

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		11月23日(土)		11月24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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	オムレツ	おんせんたまご温泉卵	きといも里芋のそぼろ煮	チーズオムレツ	なっとう納豆	こうや豆腐のたまご高野豆腐の卵とじ	おんやっこ温奴							
	やさしい野菜炒め	ごもくきんぴら五目金平	オクラのなめたけ和え	ちんげんさいいためもの青梗菜の炒め物	じゃが芋とツナの煮物	オクラのおろし和え	はくさい白菜の炒り煮							
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うぐいす煮豆		ふりかけ	のりつくだに海苔の佃煮							
	586 kcal	502 kcal	518 kcal	538 kcal	600 kcal	574 kcal	506 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	このやお好み焼き	ごはん	ベーコンときのこの和風パスタ	カレーうどん	ごはん							
	チゲ風	つくね焼き	ブロッコリーの胡麻和え	ガリバタチキン	さつま芋サラダ	リンゴのサラダ	ほいてうろう回鍋肉							
	きりぼしだいこん切干大根のナムル	フレンチサラダ	パイン	バンサンスー	バナナ	キウイ	はるさめ春雨の和え物							
	バナナ	オレンジ	ぎゅうにゅう牛乳	パイン	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	パイン							
	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							
	787 kcal	736 kcal	719 kcal	705 kcal	711 kcal	716 kcal	891 kcal							
夕食	えだまめ枝豆ごはん	ごはん	さけまぜずし鮭の混ぜ寿司	ごはん	★みそ豚丼	ごはん	ネバネバ丼							
	味噌汁	味噌汁	とんじる豚汁	味噌汁	☆天丼	さば鯖のみそ煮	味噌汁							
	たらん磯部揚げ	すどり酢鶏	ほうれん草の白和え	ぶり大根	ほうれん草とえのきの辛し和え	キャベツのポン酢和え	しゅんぎく春菊の胡麻和え							
	こまつな小松菜の胡麻和え	はるさめ春雨とひじきのサラダ	だいがくいも大学芋	こまつな小松菜のチャンプル	あんにと豆腐杏仁豆腐	プリン	マンゴー							
	キウイ	りんご		オレンジ										
	606 kcal	704 kcal	792 kcal	701 kcal	641 kcal	673 kcal	694 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1979kcal	エネルギー	1942kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	1944kcal	エネルギー	1952kcal	エネルギー	1963kcal	エネルギー	2091kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g	たんぱく質	81g	たんぱく質	71g	たんぱく質	72g	たんぱく質	83g
	脂質	52g	脂質	41g	脂質	64g	脂質	50g	脂質	51g	脂質	59g	脂質	55g
	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	7.2g
			花鳥の利用者さん リクエストありがとうございます！			せんだく 選択メニュー		きらめきの利用者さん 花鳥の利用者さん リクエストありがとうございます！		きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日				

11月も中旬となり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。今回は、秋から冬に旬を迎える根菜の栄養についてお話したいと思います。土の中からとれるものが根菜ですが、どんな野菜があるかわかりますか。大根、人参、ごぼう、かぶ、れんこんなどがありますね。根菜には、ビタミンや食物繊維が豊富で身体を温めてくれる働きがあります。ビタミンCやビタミンB群は水溶性ビタミンといって、水に溶けやすい性質があるため、汁物や鍋物にすると野菜の栄養をそのまま摂ることが出来るのでおすすめです！これからの季節は、空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。温かい食事をして免疫力を高めて元気に過ごしましょう。特に朝ごはんは、夜に下がった体温を上げるためにも必ず食べるようにしましょう。

☆22日の夕食は、丼ものの選択メニューです。あおばの利用者さんから天丼のリクエストがありましたので、選択メニューとして取り入れました。お楽しみに！