



今週の献立表



てしろもりの丘

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9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							
	秋刀魚のみぞれ煮	納豆	目玉焼き	豆腐の力二あんかけ	卵豆腐	温奴の薬味和え	納豆							
	刻み昆布の煮物	白菜の炒り煮	大根とちくわの煮物	小松菜とアサリの辛し和え	いんげんの金平	小松菜とハムの炒め物	じゃが芋のそぼろ煮							
	538 kcal	561 kcal	545 kcal	654 kcal	589 kcal	532 kcal	628 kcal							
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目チャーハン	ナポリタン	メロンパン&ハムマヨパン							
	すき焼き風煮	サバの味噌煮	チキンソテー きのこソース	豚肉のネギ味噌焼き	具沢山スープ	カリフラワーのフレンチサラダ	キャベツとリンゴのサラダ							
昼食	小松菜のごま酢和え	ほうれん草の菜種和え	ブロッコリーのサラダ	南瓜サラダ	オレンジ	りんご	パイン							
	フルーツヨーグルト	洋ナシ缶	キウイ	パイン	牛乳	牛乳	牛乳							
	牛乳	牛乳	牛乳											
	715 kcal	777 kcal	749 kcal	831 kcal	721 kcal	654 kcal	783 kcal							
	さつま芋ご飯	ご飯	舞茸ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯							
夕食	味噌おでん	味噌汁	すまし汁	けんちん汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	海藻と蒸し鶏のポン酢和え	豚キムチ	鯛の甘酢あん	ほっけの塩焼き	ユーリンチー	タラのパン粉焼き	豚カツ							
	キウイ	マセドアンサラダ	ほうれん草の胡麻和え	切り干し大根の胡麻酢和え	アスパラサラダ	春菊の白和え	ほうれん草の和え物							
	オレンジ	バナナ	さつま芋とりんごの重ね煮	フルーツヨーグルト	キウイ	プリン								
	723 kcal	775 kcal	710 kcal	731 kcal	763 kcal	626 kcal	764 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1976kcal	エネルギー	2113kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2216kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	1812kcal	エネルギー	2175kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	85g	たんぱく質	80g	たんぱく質	82g	たんぱく質	76g	たんぱく質	69g	たんぱく質	68g
	脂質	45g	脂質	54g	脂質	48g	脂質	48g	脂質	48g	脂質	42g	脂質	56g
	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.6g

11月7日は「立冬」です。暦の上では冬の始まりとされています。最近は寒い日が続き、いよいよ冬が来るな~と感じますね。冬は体が冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が下がることで免疫機能が下がり風邪をひきやすくなりますが。温かい汁物や旬の野菜、根菜類を食べ、体を温めましょう。また、空気が乾燥し、喉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。手洗いでばい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。暑い時期は熱中症対策としてこまめな水分補給が必要でしたが、冬の寒い時期にもこまめに水分をとるようにしましょう。

☆9日の昼食は、よつばのみなさんからのリクエストの多かったメロンパンを作ります。お楽しみに~！！

※今年度の嗜好調査を行います。各ユニットに聞き取りに行きますので、ご協力よろしくお願ひいたします。各ユニットの掲示板に食べ物の写真を貼っていますので、好きな食べ物をたくさん教えてくださいね。