



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	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	さんま 秋刀魚のみぞれ煮		なっとう 納豆		めだまや 目玉焼き		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		なっとう 納豆	
	きざ こんぶ にもの 刻み昆布の煮物		はくさい い 白菜の炒り煮		だいこん 大根とちくわの煮物		こまつな から あ 小松菜とアサリの辛し和え		いんげん きんぴら いんげんの金平		こまつな いた もの 小松菜とハムの炒め物		じゃが いも じゃが芋のそぼろ煮	
					ふりかけ		たいみそ		きんときまめ 金時煮豆		ふりかけ		ジョア	
	538 kcal		561 kcal		545 kcal		654 kcal		589 kcal		532 kcal		628 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごもく 五目チャーハン		ナポリタン		メロンパン&ハムマヨパン	
	や ふうに すき焼き風煮		さば みそに サバの味噌煮		チキンソテー きのごソース		ぶたにく みそ そ や 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	
	こまつな す あ 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		かぼちゃ 南瓜サラダ		オレンジ		りんご		パイナップル	
	フルーツヨーグルト		よう かん 洋ナシ缶		キウイ		パイナップル		牛乳		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		牛乳							
	715 kcal		777 kcal		749 kcal		831 kcal		721 kcal		654 kcal		783 kcal	
夕食	さつま芋ごはん		ごはん		舞茸ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん	
	みそ 味噌おでん		みそしる 味噌汁		すまし汁		けんちん汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	かいそう む どり 海藻と蒸し鶏のポン酢和え		ぶた 豚キムチ		あじ あまず 鰯の甘酢あん		ほっけの塩焼き		ユーリンチー		たら のパン こと 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		き 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		しゅんぎく しらあ 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。最近では寒い日が続く、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。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手作ります。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いいたします。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。