11月 今週の献立表

てしろもりの丘

	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
	卵豆腐	納豆	厚焼き玉子	キャベツの炒り煮	目玉焼き	仙台麸の卵とじ	納豆
	ひじきとさつま揚げの煮物	じゃが芋のそぼろ煮	里芋の煮物	オクラのおろし和え	ブロッコリーの炒め物	ほうれん草のなめたけ和え	白菜の炒り煮
	うぐいす煮豆		味のり			梅びしお	
	555 kcal	622 kcal	547 kcal	505 kcal	561 kcal	530 kcal	648 kcal
昼食	メロンパン	ご飯	ご飯	和風スパゲティ	ご飯	醤油ラーメン	オムライス
	カレーパン	豚肉とにらの卵とじ	ポークビーンズ	ほうれん草の辛し和え	鶏肉のハニーマスタードソース	餃子	キャベツとリンゴのサラダ
	中華風スープ	小松菜とちくわのみそマヨ和え	青梗菜のツナ和え	白桃缶	切干大根のナムル	青梗菜の和え物	パイン
	マンゴー	キウイ	バナナ	牛乳	キウイ	パイン	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
	853 kcal	811 kcal	870 kcal	647 kcal	713 kcal	606 kcal	783 kcal
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯
	味噌汁	チキングラタン	味噌汁	芋の子汁	ベジタブル麻婆豆腐	赤魚の雪花蒸し	すき焼き風煮
	豚カツ	レンコンサラダ	ブリ大根	さばの田楽	さつま芋のサラダ	ナスとピーマンの生姜焼き	ブロッコリーサラダ
	ほうれん草としらすの和え物	オレンジ	中華サラダ	もやしとわかめの酢の物	フルーツヨーグルト	プリン	フルーチェ
	プリン		南瓜のいとこ煮	バナナ			
	762 kcal	871 kcal	713 kcal	728 kcal	813 kcal	811 kcal	735 kcal
1日の栄養量	エネルギー 2170kcal	エネルギー 2304kcal	エネルギー 2130kcal	エネルギー 1880kcal	エネルギー 2087kcal	エネルギー 1947kcal	エネルギー 2166kcal
	たんぱく質 71g	たんぱく質 86g	たんぱく質 77g	たんぱく質 71g	たんぱく質 78g	たんぱく質 71g	たんぱく質 76g
	脂質 54g	脂質 62g	脂質 48g	脂質 45g	脂質 55g	脂質 49g	脂質 55g
	食塩相当量 9.6g	食塩相当量 5.1g	食塩相当量 8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 9.9g	食塩相当量 7.9g
	きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん リクエストメニュー	彩の利用者さん リクエストメニュー				きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー	

11月15日は「七五三」です。子どもの節目の歳に氏神様や神社にお参りし、健やかな成長を願う行事です。昔は、7歳までの子どもは特に病気にかかりやすいといわれていて、元気に育つように神様にお願いしていた儀式が、現在の「七五三」に受け継がれています。そのお祝いに食べるのが紅白の千歳飴です。江戸時代に東京の浅草寺で売られていたのがはじまりで、長生きできるように水あめを長く引き伸ばして作られています。

11月9日の昼食は、よつばの利用者さんリクエストのメロンパンとカレーパンです。お楽しみに♪

※インフルエンザが流行しています。手洗いうがいをしっかり行いましょう。