

2024年《常食》献立予定表

	11月17日(日)	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)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:534kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:571kcal タンパク:13.6g 塩分:1.8g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:704kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:775kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:751kcal タンパク:30.9g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 いわしの梅煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイン	炊き込み御飯 鮭のホイル焼き いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん	御飯 ツナコロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:688kcal タンパク:26.5g 塩分:4.6g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:679kcal タンパク:33.6g 塩分:4.7g	エネルギー:787kcal タンパク:32.8g 塩分:2.9g	エネルギー:918kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	エネルギー:747kcal タンパク:29.1g 塩分:3.9g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆


いわしの梅煮：梅の風味でさっぱり煮たいわしをどうぞ。

ラーメン：麺とスープを別皿でお出しします。
合わせてお召し上がりください。

ツナコロッケ：当院手作りのツナ入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1017

“旬の食材”：ごぼう 

一般的にごぼうの旬は11月～2月です。ごぼうの成長途中で収穫したものは新ごぼうと呼ばれ、こちらは初夏に旬をむかえます。ごぼうは8割が水分ですが食物繊維が豊富に含まれています。「水溶性食物繊維」「不溶性食物繊維」の両方を含んでおり、腸の動きを整え便秘を解消する効果があるので旬の時期にぜひお召し上がりください。

