

11月献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 青菜竹輪和え ハリハリ漬け 牛乳 565kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 大根と蟹の煮物 白菜青じそ和え 海苔佃煮 牛乳 495kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き キャベツおかか和え しば漬物 牛乳 483kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮 アスパラの和え物 沢庵漬け 牛乳 497kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 ミートボール もやし生姜和え つぼ漬け 牛乳 578kcal 塩分2.4g
昼食	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め 落の煮物 りんご 633kcal 塩分1.8g	あさりにゅう麺 芋コロッケ フルーツあんみつ 626kcal 塩分1.9g	菊花ちらし寿司 すまし汁 たまご豆腐あんかけ 揚げ茄子 柿 569kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ビーフソテー オレンジ 605kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 八宝菜 パイナップル 585kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き さつま芋金平 オクラ和え 496kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻酢だれ 白滝の炒り煮 青菜お浸し 520kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル焼き 切干大根煮 もやしツナ和え 587kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 肉じゃが オクラしらす和え 563kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 豆腐チャンプルー 青菜和え 518kcal 塩分2.4g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳 539kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜和風和え 桜大根 牛乳 518kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ウイナー卵巻き もやしゆかり和え 赤かつぱ 牛乳 523kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ふんわりハンバーグ いんげん胡麻和え 沢庵漬け 牛乳 572kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 大根煮 なっとう しば漬物 牛乳 580kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ もやし和え物 ハリハリ漬け 牛乳 555kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 海老つつみ蒸し 白菜からし和え 赤かつぱ 牛乳 497kcal 塩分2.2g
昼食	南瓜ごはん すりみ汁 揚げ出し豆腐 バナナ 654kcal 塩分2.1g	チキンカレー ほうれん草スープ マカロニサラダ キウイ 607kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き かに豆腐 くだもの缶 587kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 茄子の味噌炒め りんご 606kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 落の油炒め パイナップル 628kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 油子の生姜焼き アスパラソテー キウイ 525kcal 塩分2.1g	とり天丼 味噌汁 盛り合わせサラダ クリーム和え 627kcal 塩分1.8g
夕食	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 切り昆布煮 白菜ナムル 501kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の葱味噌焼き 青菜の煮浸し おから 556kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚のしぐれ煮風 芋の塩煮 きゅうり酢の物 570kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 五目金平 青菜わさび和え 518kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ 白菜梅和え 456kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ れんこん炒め キャベツ和え物 549kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ おでん 青菜おかか和え 541kcal 塩分2.5g

～11月行事食イベント～

☆11月16日 京都グルメフェア

- * ちりめん山椒ご飯
- * 湯葉のすまし汁
- * 甘鯛の素焼き * しば漬け
- * 茄子田楽 * 厚揚げ含め煮
- * 青菜と揚げの煮浸し * 柿の白和え

☆11月19日 鍋の日

- * ご飯
 - * 味噌汁
 - * キムチ鍋
- (豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・えのきだけ・にら・豆腐・長ネギ)
- 2階食堂の各テーブルで鍋を行います☺

～みかんの栄養～

旬(温州みかんの場合):9月下旬～1月
収穫量:静岡1位 出荷量:静岡1位(全国集計)
○栄養素○
ビタミンC・・・特に皮に多く含まれていて、実の3倍のビタミンCが含まれています。免疫力を高めてがんや風邪を予防する。肌を健康に保ち、しみやそばかすを予防する効果があります
ヘスペリジン・・・血圧が上がるのを防いだり、毛細血管を強化して、血管と血液を元気にする効果があります

11月には祝日が2日ありますね

- 祝日の由来を学んでみましょう♪
- 11月3日<文化の日>:明治天皇の誕生日にあたり、明治期に天長節、昭和初期に明治節として祝日となっていた日
- 11月23日<勤労感謝の日>:勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあうことを趣旨として設けられた日

☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日			
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 キャベツツナ和え 桜大根 牛乳 547kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜なめ茸和え つぼ漬け 牛乳 478kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 えび団子煮 白菜塩昆布和え きゅうり漬物 牛乳 500kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 青菜からし和え ハリハリ漬け 牛乳 540kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 青菜お浸し たいみそ 牛乳 561kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き キャベツ海苔和え 桜大根 牛乳 520kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 金平ごぼう 青菜納豆和え しば漬物 牛乳 546kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 オクラおかか和え 赤かつぱ 牛乳 534kcal 塩分1.6g			
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き いんげん煮 バナナ 624kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 芋金平 りんご 662kcal 塩分2.4g	五目あんかけうどん 豆腐しゅうまい フルーツポンチ 「京都グルメフェア」 561kcal 塩分2.7g	ちりめん山椒ご飯・湯葉のすまし汁 甘鯛の素焼き・しば漬け添え 大根の柚子香煮 茄子田楽・厚揚げ含め煮 青菜と揚げの煮浸し・柿の白和え 591kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 玉子とじ バナナ 593kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 筑前煮 りんご 612kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 キムチ鍋 南瓜煮 みかん 569kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈のごま醤油焼き 高野豆腐と蟹の煮物 キウイ 585kcal 塩分2.1g			
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 白菜の炒め煮 オクラ海苔和え 515kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ いり豆腐 ブロッコリー中華和え物 540kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け さつま芋含め煮 青菜ナムル 602kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 蒟の炒め煮 もやし梅和え 546kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め 大根煮 長芋おろし 525kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ やさい炒め 温泉たまご 524kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鱈のフライ いんげん炒め煮 ブロッコリーツナ和え 569kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ひじき煮 もやし酢の物 526kcal 塩分2.1g			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯・味噌汁 鮭と大根の煮物 青菜和風和え 沢庵漬け 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい キャベツ胡麻和え つぼ漬け 牛乳 513kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜の生姜和え 海苔佃煮 牛乳 539kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 オクラの梅和え しば漬物 牛乳 516kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜ナムル 赤かつぱ 牛乳 491kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜なめ茸和え 桜大根 牛乳 491kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 豆腐五目煮 アスパラ和風和え ハリハリ漬け 牛乳 541kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜お浸し しば漬物 牛乳 477kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 長芋おくら きゅうり漬物 牛乳 538kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 なっとう 赤かつぱ 牛乳 556kcal 塩分1.6g	
昼食	ご飯 味噌汁 鶏とにらの炒め物 揚げ出し豆腐 パイナップル 617kcal 塩分1.8g	親子丼 味噌汁 ふろふき大根 バナナ 595kcal 塩分2.2g	赤飯 とろろ昆布のすまし汁 魚の粕漬け焼き 煮しめ みかん 573kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏のおろしそ炒め 高野豆腐煮 りんご 555kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 魚の和風ムニエル 麻婆春雨 キウイ 612kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の葱ダレ 切干大根煮 パイナップル 556kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 塩わかめラーメン 焼き餃子 ヨーグルト和え 493kcal 塩分2.0g	カニ飯 沢煮椀 飛竜頭 バナナ 610kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 煮鶏 キャベツ炒め りんご 546kcal 塩分2.4g	キーマカレー たまごスープ ポテトサラダ キウイ 650kcal 塩分2.6g	
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の梅じそ焼き 肉じゃが コールスローサラダ 569kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 油子の揚げ煮 八宝菜 いんげんお浸し 587kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 大根の旨煮 青菜白須和え 508kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き もやし五目炒め 大学芋 609kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 芋とコーンの炒め物 キャベツ海苔和え 544kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけフライ 牛蒡の柔らか煮 青菜のわさび和え 646kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き 芋の含め煮 キャベツツナ和え 610kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 松風焼き 大豆煮 焼き茄子 551kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 白滝ピリ辛煮 ブロッコリーサラダ 569kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 油子ちゃんちゃん焼き おでん 青菜わさび和え 457kcal 塩分2.4g	

