

美しが丘地域ケアプラザ

2022年 11月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		1		2		3		4		5	
		ご飯 金目鯛の酒蒸し 煮込みハンバーグ 南瓜の煮物 味噌汁 果物		ご飯 鯖の西京焼き かぶと肉団子の煮物 くるみ和え 吉野汁 果物		ロールパン ご飯 ビーフシチュー サーモンムニエル キャベツのコンソメ煮 野菜の酢漬け かぶのスープ 果物		ご飯 牛肉の柳川風 アジフライ 春菊のお浸し 味噌汁 果物		ご飯 カレイのポン酢蒸し 八宝菜 ピーナツ和え ワンタンスープ 果物	
		435kcal 522kcal 塩分1.9 塩分2.7	532kcal 520kcal 塩分1.4 塩分2.3	650kcal 550kcal 塩分3.4 塩分3.4	549kcal 438kcal 塩分2.4 塩分2.2	400kcal 479kcal 塩分2.6 塩分3.1					
7		8		9		10		11		12	
ご飯 チンジャオロース 鰯の梅煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物		ご飯 チキンカツ かじきの生姜ソテー 煮浸し 味噌汁 果物		ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 金目鯛の煮付け 南瓜サラダ 味噌汁 果物		きのご御飯 揚げ豆腐のエビあんかけ ホッケの塩焼き 芥子和え 味噌汁 さつま芋のレモン煮		カツ丼 ご飯 お茶福豆 ぶりの照り焼き 五色なます 味噌汁 果物		ご飯 ポテトコロケ 白身魚の蒲焼風 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	
486kcal 471kcal 塩分2.4 塩分2.6	480kcal 431kcal 塩分3.4 塩分3.2	460kcal 437kcal 塩分3.3 塩分2.5	538kcal 426kcal 塩分3.4 塩分3.5	618kcal 491kcal 塩分2.6 塩分2.6	625kcal 432kcal 塩分2.6 塩分2.3						
14		15		16		17		18		19	
栗おこわ お刺身 炊き合わせ 春菊のお浸し 三平汁 果物		海鮮ちらし しろふき大根 海老しんじょうのお吸物 茶碗蒸し 果物		手まり寿司 白和え 茶碗蒸し 実だくさん汁 果物		ご飯 肉豆腐 鮭の粕漬け焼き 磯和え 味噌汁 果物		ご飯 和風チキンハンバーグ 赤魚の揚げ煮 かぶのカニあんかけ 味噌汁 果物		ビーフカレー ご飯 漬物 太刀魚のバターソテー 人参とレーズンのサラダ 野菜スープ 果物	
619kcal 塩分35.0	540kcal 塩分2.8	484kcal 塩分3.0	491kcal 401kcal 塩分2.2 塩分3.0	477kcal 444kcal 塩分2.8 塩分2.3	652kcal 581kcal 塩分3.1 塩分2.1						
21		22		23		24		25		26	
ご飯 かに玉 カレイの甘酢あんかけ 豆腐シュウマイ 中華スープ 果物		ご飯 タラのホイル焼き 肉団子の酢豚風 ナムル コーンスープ 果物		牛丼 ご飯 漬物 タラの野菜あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁 果物		ご飯 カレイの金山寺みそ焼き ヒレカツ 切干大根の煮物 味噌汁 果物		ご飯 豚肉のごまだれ和え 秋刀魚の塩焼き 五目ひじき 清汁 果物		ご飯 エビフライ 牛肉とごぼうの煮物 焼き豆腐のゆず味噌かけ 清汁 果物	
510kcal 450kcal 塩分3.5 塩分3.0	451kcal 537kcal 塩分3.0 塩分2.8	542kcal 404kcal 塩分3.5 塩分2.6	436kcal 474kcal 塩分2.1 塩分2.1	426kcal 632kcal 塩分2.4 塩分3.0	552kcal 527kcal 塩分1.8 塩分2.0						
28		29		30		 <p>今年、11月7日に立冬を迎えます。暦上、冬の始まりです。中国には「立冬補冬、補嘴空(リードンプウドン ブーズエイコン)」という諺があります。「立冬には、旬の食材を季節にあった調理法でいただき栄養を補給して冬に備えよう!」という意味です。人参、ごぼう、れんこん、かぶ、生姜などの根菜を代表とする冬野菜は体を温めます。白菜やほうれん草、大根の葉に含まれるビタミンCは、風邪を引きにくくしてくれます。空気が乾き、手足の先が冷たくなるこの時季、食からも体を温めて真冬を乗り切る準備を始めましょう。</p>					
ご飯 鶏肉のくるみ味噌焼き ネギトロ丼 浅漬け 里芋の煮物 清汁 果物		ご飯 すき焼き 鯖の竜田揚げ 酢の物 味噌汁 果物		ご飯 鮭フライ 豚肉とナスのみぞれ煮 なめ茸和え 味噌汁 果物							
430kcal 402kcal 塩分2.5 塩分3.1	438kcal 521kcal 塩分2.3 塩分2.4	646kcal 450kcal 塩分2.2 塩分2.1									