



	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19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							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁							
	さんまのおかか煮	たまご豆腐	なめたけ納豆	厚焼玉子	納豆	ホッケの塩焼き	めだまや目玉焼き							
	白菜の煮浸し	れんこん金平	大根と薩摩揚げの炒り煮	小松菜とハムの炒め物	野菜炒め	昆布の煮物	切干大根の煮物							
	ふりかけ	味付けのり		昆布佃煮		ふりかけ	チーズ							
	584kcal	542kcal	579kcal	557kcal	620kcal	573kcal	609kcal							
昼食	ごはん	ごはん	和風オムライス	ごはん	菜飯	ごはん	ごはん							
	鶏肉のくわ焼	豚肉と生揚げの味噌炒め	ごぼうサラダ	酢鶏	鯖のガーリックソテー	牛肉のフルコギ風	カラフルミートローフ							
	インゲンのピーナッツ和え	小松菜のおかか和え	ブルーベリーゼリー	春雨とヒジキのサラダ	ほうれん草の菜種和え	長芋の酢のもの	レタスとりんごのサラダ							
	りんご缶	バナナ	牛乳	黄桃缶	オレンジ	キウイ	みかん							
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
	695kcal	817kcal	847kcal	872kcal	814kcal	737kcal	814kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ネギ塩豚カルビ丼	さつま芋ごはん	ちゃんぽん麺	親子カツ丼	菊ごはん							
	南瓜のポタージュ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	シューマイ	すまし汁	芋煮汁							
	煮込みハンバーグ	鮭フライ	ほうれん草のピーナッツ和え	赤魚のかぶら蒸	海藻サラダ	春菊の和え物	鮭の西京焼							
	春菊とエノキの磯和え	ポテトサラダ	ココアプリン	茄子とピーマンの生姜炒め	南瓜プリン	フルーツ寒天	山形のだし							
	ヨーグルト	りんご		バナナ			抹茶ババロア							
	808kcal	775kcal	773kcal	735kcal	759kcal	803kcal	726kcal							
栄養価	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2134kcal	エネルギー	2199kcal	エネルギー	2164kcal	エネルギー	2193kcal	エネルギー	2113kcal	エネルギー	2149kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	83g	たんぱく質	83g	たんぱく質	82g	たんぱく質	87g	たんぱく質	84g	たんぱく質	83g
	脂質	47g	脂質	54g	脂質	57g	脂質	50g	脂質	71g	脂質	44g	脂質	53g
	食塩相当量	6g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g

毎月19日は食育の日です☺

2017年も残りあと2ヶ月を切りました。先月の食育の日は岩手県のご当地メニューをテーマにしましたが、今月から年度末にかけて東北6県を巡っていく予定です♪…ということで今月は山形県メニューを紹介します！山形県は岩手県から約250kmほど離れた場所にある、日本海に面した県です。なんといっても有名なのは芋煮♪醤油味をベースにしたものが多いそうです。また、山形のだしは野菜を細かく切って味付けしたもので、ご飯にかけたり、豆腐にかけたりして食べるようです。