



| | 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 味噌汁 さんまのおかか煮 白菜の煮浸し ふりかけ 584kcal | ごはん 味噌汁 たまご豆腐 れんこん金平 味付けのり 542kcal | ごはん 味噌汁 なめたけ納豆 大根と薩摩揚げの炒り煮 579kcal | ごはん 味噌汁 厚焼玉子 小松菜とハムの炒め物 昆布佃煮 557kcal | ごはん 味噌汁 納豆 野菜炒め 620kcal | ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 昆布の煮物 ふりかけ 573kcal | ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き 切干大根の煮物 チーズ 609kcal | | | |
| | 昼食 | ごはん 鶏肉のくわ焼 インゲンのピーナッツ和え りんご缶 牛乳 695kcal | ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 小松菜のおかか和え バナナ 牛乳 817kcal | わふう 和風オムライス ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳 847kcal | ごはん 酢鶏 春雨とヒジキのサラダ 黄桃缶 牛乳 872kcal | なめし 菜飯 鯖のガーリックソテー ほうれん草の菜種和え オレンジ 牛乳 814kcal | ごはん 牛肉のフルコギ風 長芋の酢のもの キウイ ジョア 737kcal | ごはん カラフルミートローフ レタスとりんごのサラダ みかん 牛乳 814kcal | | |
| | | 夕食 | ごはん 南瓜のポタージュ 煮込みハンバーグ 春菊とエノキの磯和え ヨーグルト 808kcal | ごはん すまし汁 鮭フライ ポテトサラダ りんご 775kcal | ねぎ塩豚カルビ丼 味噌汁 ほうれん草のピーナッツ和え ココアプリン 773kcal | いも さつまいもごはん 味噌汁 赤魚のかぶら蒸 茄子とピーマンの生姜炒め バナナ 735kcal | めん ちゃんぽん麺 シューマイ 海藻サラダ 南瓜プリン 759kcal | おやこ 親子カツ丼 すまし汁 春菊の和え物 フルーツ寒天 803kcal | きく 菊ごはん 芋煮汁 鮭の西京焼 山形のだし 抹茶ババロア 726kcal | |
| | | | 栄養価 | エネルギー 2087kcal たんぱく質 80g 脂質 47g 食塩相当量 6g | エネルギー 2134kcal たんぱく質 83g 脂質 54g 食塩相当量 7g | エネルギー 2199kcal たんぱく質 83g 脂質 57g 食塩相当量 7g | エネルギー 2164kcal たんぱく質 82g 脂質 50g 食塩相当量 8g | エネルギー 2193kcal たんぱく質 87g 脂質 71g 食塩相当量 10g | エネルギー 2113kcal たんぱく質 84g 脂質 44g 食塩相当量 7g | エネルギー 2149kcal たんぱく質 83g 脂質 53g 食塩相当量 8g |
| | | | | <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー </div>   </div> | | | | | | |
| | | | | <p>毎月19日は食育の日です☺</p> <p>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。</p> | | | | | | |
| <p>いわての食育シンボルマーク 「毎月19日は食育の日」</p> | | | | | | | | | | |

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。