

こ

ん

し

ゅう

の

こ

ん

だ

て

ひ

ょう

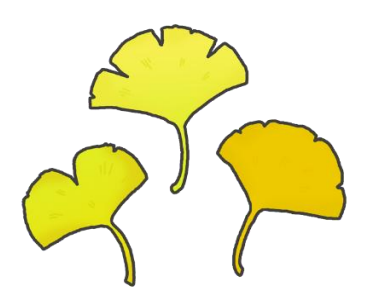
の

献

立

表

みたけの社

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)		11月8日(土)		11月9日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	さば て や 鯖の照り焼き		チーズおかか納豆		カレーの煮つけ		豆腐のチャンプル		スタミナ納豆		お魚ソーセージと野菜の炒めもの		ごもくたまごや	
	いんげんのピーナッツ和え		さつまあげ い に 薩摩揚げの炒り煮		きざい こんぶ にもの 刻み昆布の煮物		きゅうり ごまあ もやしと胡瓜の胡麻和え		だいこん あまみそ にこ 大根の甘味噌煮込み		オクラのなめ草和え		な はな からし あ 菜の花とえのきの辛子和え	
					ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	633kcal		551kcal		607kcal		703kcal		536kcal		597kcal		663kcal	
昼食	バターロール		とりなんばん 鶏南蛮そば		なっとう どん 納豆ビビンバ丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	コンソメスープ		もやしと青菜の胡麻和え		おんせんたまご 温泉卵		はっほうさい 八宝菜		かばやきふう ぶりの蒲焼風		とりにく あまず 鶏肉の甘酢あん		ぶたにく スタミナ いた 豚肉のスタミナ炒め	
	さけ 鮭ときのこのポテトグラタン		なすの揚げ煮		ブロッコリーのしらす和え		はるさめ 春雨とハムの和え物		おだ ま む 小田巻き蒸し		もやしのナムル		キャベツのツナサラダ	
	れんこんと蒸し鶏のサラダ				バナナ		オレンジ		ミルクスイーツ（苺）		パイン缶		コーヒーゼリー	
	566kcal		461kcal		673kcal		618kcal		716kcal		587kcal		591kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		わかめごはん		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	ポークケチャップ		とうふ にくみそ 豆腐ステーキ肉味噌あん		すまし汁		みそしる 味噌汁		にくどうふ 肉豆腐		コンソメスープ		はるさめ 春雨スープ	
	コロコロ野菜ミックスサラダ		ひじきのわふう ひじきの和風サラダ		とりにく みそ いた 鶏肉のネギ味噌炒め		チキン南蛮		キャベツの和え物		さば こうそう こ や 鯖の香草パン粉焼き		とりにく みそ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	
	ジョア		にんじん 人参しりしり		れんこんサラダ		なまあ なす 生揚げと茄子の生姜炒め		りんご		おんやさい 温野菜サラダ		まめ 豆たっぷりサラダ	
							ゆかり和え						オレンジ	
	807kcal		619kcal		568kcal		623kcal		590kcal		674kcal		650kcal	
栄養日 毎の	エネルギー	2006kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1848kcal	エネルギー	1944kcal	エネルギー	1842kcal	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1904kcal
	たんぱく質	75 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	82 g	たんぱく質	79 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	81 g
	脂質	65 g	脂質	38 g	脂質	36 g	脂質	7 g	脂質	41 g	脂質	48 g	脂質	49 g
	食塩相当量	8.5 g	食塩相当量	9 g	食塩相当量	9.1 g	食塩相当量	8.5 g	食塩相当量	7 g	食塩相当量	6.9 g	食塩相当量	6.8 g
	 リクエストメニュー 		 リクエストメニュー 										 リクエストメニュー 	

早くも11月がスタートしました！今年も残すところあと2ヵ月です…！寒さも本格的になってきましたね。11月からは全国的にも一気に気温が下がるのではないかと
 という予報もあるようです。急に寒くなることで、ウィルスなどと戦う力が弱くなることがあります。今年インフルエンザの流行も少し早いようですので、しっかり食
 べ、しっかり寝る、病気に負けないような身体をつくりましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB群や、果物などに含まれるビタミンCは身体を温めたり、エネルギー
 をつくったりするのに欠かせません。冬場はこれらの栄養素が足りなくならないように、バランス良く食事を摂りましょう。