



11月

今週の献立表

みたけの社

	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月15日(土)		11月16日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 鯖の水煮缶		ごはん 味噌汁 青梗菜納豆		ごはん 味噌汁 そば炒め		ごはん 味噌汁 いわしのカツオ煮		ごはん 味噌汁 納豆の青菜和え		ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え		ごはん 味噌汁 さばの照り焼き	
	ひじきとれんこんの煮物		じゃが芋のカレーソテー		ほうれん草のなめ茸和え		じゃが芋と人参のきんぴら風		筑前煮		切り干大根の胡麻酢和え		オクラとはんぺんの煮びたし	
					牛乳		牛乳				栄養強化ふりかけ		牛乳	
	540kcal		554kcal		664kcal		634kcal		552kcal		606kcal		661kcal	
昼食	豆乳キムチうどん		ごはん		バターロール		天丼		あんかけ焼きそば		ごはん		ジャムサンド	
	海藻ツナ和風サラダ		麻婆豆腐		カフェオレ		すまし汁		中華スープ		豚肉の生姜焼き		ポトフ風スープ	
	しゅうまい		キャベツの塩昆布和え		納豆とほうれん草のチーズオムレツ		大根の梅肉和え		れんこんの炒め		マカロニサラダ		巣ごもり卵	
			りんごのコンポート		南瓜のサラダ						チョコバナナ			
	577kcal		622kcal		568kcal		617kcal		464kcal		670kcal		508kcal	
夕食	鶏ごぼう丼		鮭の日メニュー		わかめごはん		ごはん		ごはん		なべ焼きうどん		ごはん	
	味噌汁		ごはん		おでん		塩プルコギ		キャベツと生揚げの味噌炒め		温泉卵		鶏肉の磯辺焼き	
	ほうれん草の白和え		秋野菜の真沢山汁		茄子の麦みそ炒め		キャベツの胡麻ドレサラダ		ひじきサラダ		菜の花のお浸し		さつま芋のフレンチサラダ	
	キウイ&みかん缶		秋鮭の塩焼き		大学芋		りんご		オレンジ				いんげんのピーナッツ和え	
			冬瓜のかにあんかけ											
	630kcal		539kcal		756kcal		585kcal		587kcal		448kcal		559kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1747kcal	エネルギー	1715kcal	エネルギー	1988kcal	エネルギー	1836kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1724kcal	エネルギー	1728kcal
	たんぱく質	75 g	たんぱく質	72 g	たんぱく質	80 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	64 g	たんぱく質	82 g
	脂質	39 g	脂質	30 g	脂質	62 g	脂質	46 g	脂質	30 g	脂質	44 g	脂質	46 g
	食塩相当量	9.9 g	食塩相当量	7.9 g	食塩相当量	9.3 g	食塩相当量	6.8 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	7.9 g
			鮭の日 				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 			

11月11日は『鮭の日』です。鮭という漢字が魚に十一十一と書くことから、この日が鮭の日となりました。鮭は生まれた川から海へ下り、成長したあとにまた生まれた川へ卵を産むために戻ってくる回遊魚と呼ばれる魚の仲間です。9月から11月にかけて海から川へ戻る鮭を『秋鮭』と呼びます。鮭は白身魚ですが、オキアミなどをよく食べるために身が赤く、この身の色の素は私たちの身体を病気から守る働きをもっています。また、たんぱく質や骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。日本では養殖が盛んになっており、地域独自の水やえさを使ったりしながら、ブランド名がついた鮭も少しずつ増えています。