



今週の献立表

みたけの杜

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)		11月7日(土)		11月8日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		食パン	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ミルクスープ	
	納豆のたかなあ		厚揚げと野菜の炒めもの		ひきわり納豆		五目玉子焼き		チーズおかか納豆		豆腐のチャンプル		目玉焼き&ウィンナー	
	大根とアサリの炒め煮		ほうれん草の磯和え		きんぴらごぼう		れんこんのピリ辛炒め		焼麩のたまごとじ		ほうれん草のなめ茸和え		キャベツのソテー	
			牛乳											
	538kcal		603kcal		543kcal		563kcal		608kcal		543kcal		533kcal	
昼食	ごはん		ごはん		あんかけ高菜チャーハン		ごはん		ごはん		たらこスパゲティ		ごはん	
	麻婆春雨		たらのすき焼き風煮		中華スープ		豚肉と玉子の炒めもの		コンソメスープ		カラフルコールスロー		鯖のムニエル(きのこソース)	
	胡瓜と海藻の酢の物		温泉卵		厚揚げのおろし大根のせ		もやしと小松菜のナムル		タラのポテトチーズ焼き		オレンジ		白菜のフレンチサラダ	
	りんご		菜の花のからし和え				オレンジ		青梗菜の胡麻ドレサラダ		牛乳		人参しりしり	
							牛乳							
	668kcal		547kcal		595kcal		760kcal		605kcal		670kcal		597kcal	
夕食	カレー鶏南蛮そば		ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん		ごはん	
	れんこんサラダ		鶏肉のクリームソースかけ		コマイのねぎみそ焼き		味噌汁		おでん		中華スープ		肉豆腐	
	牛乳寒天		アスパラとじゃが芋のソテー		スパゲティサラダ		鶏肉のマスタードソテー		オクラの胡麻和え		鶏肉の韓国風照り焼き		長芋のわさび醤油和え	
			パイ		りんご		揚げ茄子のトマトソースかけ		りんごのコンポート		春菊とハムの和え物		キウイ&白桃缶	
	580kcal		551kcal		539kcal		647kcal		647kcal		541kcal		614kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1786kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1677kcal	エネルギー	1970kcal	エネルギー	1860kcal	エネルギー	1754kcal	エネルギー	1744kcal
	たんぱく質	70 g	たんぱく質	79 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	78 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	72 g
	脂質	39 g	脂質	32 g	脂質	46 g	脂質	60 g	脂質	49 g	脂質	49 g	脂質	58 g
	食塩相当量	9.5 g	食塩相当量	7.2 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	7.4 g	食塩相当量	9.3 g	食塩相当量	8.2 g	食塩相当量	7.5 g
	リクエストメニュー		ぶんかのひ 文化の日											

あっという間に11月が始まりました！今年も残りあと2ヵ月です…！！みたけの杜の周りの紅葉も進んで、落ち葉も多くみられるようになりました。7日（土）は立冬といって、暦の上では冬が始まる日です。昼と夜の気温の差が大きくなる時期でもあり、1年の中で1番体調を崩しやすい時期であると言われています。今年はインフルエンザの流行がとても早く、岩手県内でも感染者が多い日が続いているようです。インフルエンザだけではなく、いろんな感染症があります。丁寧な手洗いは、いろんな病気から自分や周りの人を守るための1番の方法です。寒い冬を元気に健康に過ごせるようにしましょう。