



今週の献立表



てしろもりの丘

| | 11月17日(月) | | 11月18日(火) | | 11月19日(水) | | 11月20日(木) | | 11月21日(金) | | 11月22日(土) | | 11月23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 | |
| | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | |
| | さんまの生姜煮 | | 厚焼き玉子 | | オムレツ | | 温奴 | | 里芋のそぼろ煮 | | チーズオムレツ | | 納豆 | |
| | きりぼしだいこんの炒り煮 | | 白菜とほうれん草の塩炒め | | 野菜炒め | | 五目金平 | | オクラのなめたけ和え | | 青梗菜の炒め物 | | じゃが芋とツナの煮物 | |
| | | | 鯛みそ | | ふりかけ | | たいみそ | | ふりかけ | | うぐいす煮豆 | | ジョア | |
| | 539 kcal | | 584 kcal | | 565 kcal | | 561 kcal | | 528 kcal | | 582 kcal | | 682 kcal | |
| 昼食 | 焼きうどん | | さつま芋パン | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | チキンカレー | | ベーコンときのこの和風パスタ | |
| | ブロッコリーのサラダ | | ミネストローネ | | チゲ風 | | マーボー春雨 | | 八宝菜 | | ブロッコリーサラダ | | さつま芋サラダ | |
| | オレンジ | | パイナップル | | きりぼしだいこんのナムル | | 白菜のフレンチサラダ | | かぼちゃの胡麻炒め | | パイナップル | | バナナ | |
| | ぎゅうにゅう牛乳 | | ぎゅうにゅう牛乳 | | バナナ | | オレンジ | | パイナップル | | 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 | | ぎゅうにゅう牛乳 | | | | | |
| | 783 kcal | | 859 kcal | | 832 kcal | | 711 kcal | | 842 kcal | | 614 kcal | | 839 kcal | |
| 夕食 | ごはん | | ごはん | | 枝豆ごはん | | 鮭の混ぜ寿司 | | ごはん | | ごはん | | 豚肉のみそ焼き丼 | |
| | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 豚汁 | | コンソメスープ | | 味噌汁 | | 味噌汁 | |
| | すどり酢鶏 | | ガリバタチキン | | タラの磯部揚げ | | ほうれん草の白和え | | ハンバーグ トッピング選択 | | 赤魚のおろし煮 | | ほうれん草とえのきの辛し和え | |
| | はるさめ春雨とひじきのサラダ | | バンサンスー | | 小松菜の胡麻和え | | だいごいも大学芋 | | マカロニサラダ | | 小松菜のチャンプル | | あんぽ豆腐 | |
| | りんご | | ヨーグルト | | キウイ | | | | りんご | | オレンジ | | | |
| | 713 kcal | | 467 kcal | | 606 kcal | | 757 kcal | | 775 kcal | | 735 kcal | | 708 kcal | |
| 1日の栄養量 | エネルギー | 2035kcal | エネルギー | 1910kcal | エネルギー | 2003kcal | エネルギー | 2029kcal | エネルギー | 2145kcal | エネルギー | 1931kcal | エネルギー | 2229kcal |
| | たんぱく質 | 75g | たんぱく質 | 71g | たんぱく質 | 75g | たんぱく質 | 73g | たんぱく質 | 82g | たんぱく質 | 78g | たんぱく質 | 76g |
| | 脂質 | 54g | 脂質 | 45g | 脂質 | 52g | 脂質 | 51g | 脂質 | 50g | 脂質 | 44g | 脂質 | 51g |
| | 食塩相当量 | 7.5g | 食塩相当量 | 8.2g | 食塩相当量 | 8g | 食塩相当量 | 8.4g | 食塩相当量 | 8.2g | 食塩相当量 | 7.7g | 食塩相当量 | 7.3g |
| | | | | | | | | | | | | | | |

11月も中旬となり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。22日は小雪といって、雪が降り始める頃とされています。今回は、秋から冬に旬を迎える根菜の栄養についてお話ししたいと思います。土の中からとれるものが根菜ですが、どんな野菜があるかわかりますか。大根、人参、ごぼう、かぶ、れんこんなどがありますね。根菜には、ビタミンや食物繊維が豊富で身体を温めてくれる働きがあります。ビタミンCやビタミンB群は水溶性ビタミンといって、水に溶けやすい性質があります。汁物や鍋物にすると野菜の栄養をそのまま摂ることが出来るのでおすすめです！今週の献立にも入っている、豚汁や具沢山汁は、野菜のうまみも栄養もたくさんとれるのでおすすめメニューです。これからの季節は、空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。温かい食事をして免疫力を高めて元気に過ごしましょう。特に朝ごはんは、夜に下がった体温を上げるためにも必ず食べるようにしましょう。

☆18日の昼食は、あおばの畑でとれたさつま芋を使ったさつま芋パンです。今年のさつま芋もとても美味しいです。21日の夕食は、ハンバーグのトッピングの選択メニューです。よつばの利用者さんからのリクエストです。