



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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	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							
	切干大根の炒り煮	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	にまめ	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	ご飯	ご飯	ご飯	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	パイン	切干大根のナムル	白菜のフレンチサラダ	南瓜の胡麻炒め	パイン	バナナ							
	牛乳	牛乳	バナナ	オレンジ	パイン	牛乳	牛乳							
			牛乳	牛乳	牛乳									
	783 kcal	859 kcal	832 kcal	711 kcal	842 kcal	614 kcal	839 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	枝豆ご飯	鮭の混ぜ寿司	ご飯	ご飯	豚肉のみぞ焼き丼							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	豚汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁							
	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							
	春雨とひじきのサラダ	バンサンマー	小松菜の胡麻和え	大学芋	マカロニサラダ	小松菜のチャンブル	杏仁豆腐							
	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す。これらの季節は、空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。温かい食事をと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。