



今週の献立表



てしろもりの丘

	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		ごはん	
	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	
	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		なっとう 納豆		あつや たまご 厚焼き卵		めだまや 目玉焼き		とうふ 豆腐のカニあんかけ		たまご豆腐 卵豆腐		さんま 秋刀魚のみぞれ煮	
	とろろ		はくさい い に 白菜の炒り煮		こまつな いため もの 小松菜とハムの炒め物		だいこん にもの 大根とちくわの煮物		こまつな から あ 小松菜とツナの辛し和え		いんげん きんぴら いんげんの金平		きざ きんぶ にもの 刻み昆布の煮物	
							ふりかけ		たいみそ		きんときにまめ 金時煮豆		ジョア	
	624 kcal		585 kcal		541 kcal		545 kcal		601 kcal		589 kcal		671 kcal	
昼食	ごはん		ごもく 五目チャーハン		ごはん		ハンバーガー		ごはん		ごはん		ナポリタン	
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き		ぐだくさん すーぶ 具沢山スープ		さば みそ に サバの味噌煮		クラムチャウダー		チキンソテー きのことソース		すき や ふう に 焼き風煮		カリフラワーのフレンチサラダ	
	ほうれん草 ごま す あ ほうれん草の胡麻酢和え		オレンジ		ほうれん草の菜種和え		キウイ		ブロッコリーのサラダ		こまつな す あ 小松菜のごま酢和え		はくとうかん 白桃缶	
	バナナ		牛乳		よう かん 洋ナシ缶				パイナップル		フルーツヨーグルト		牛乳	
	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料				ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳					
	705 kcal		738 kcal		488 kcal		630 kcal		751 kcal		715 kcal		662 kcal	
夕食	ごはん		さつま芋ごはん		ごはん		舞茸ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん	
	みそしる 味噌汁		みそ 味噌おでん		みそしる 味噌汁		すまし汁		けんちん汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	タラのグラタン		かいそう む どり 海藻と蒸し鶏のポン酢和え		ぶた 豚キムチ		あじ あまず 鰹の甘酢あん		ほっけの塩焼き		ユーリンチー		ぶたにく みそ や 豚肉のネギ味噌焼き	
	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ		キウイ		マセドアンサラダ		ほうれん草 ごま す あ ほうれん草の胡麻和え		き ぼ だいこん ごま す あ 切り干し大根の胡麻酢和え		アスパラサラダ		かぼちゃ 南瓜サラダ	
	ゼリー				オレンジ		バナナ		さつま芋 とりんごのかさ に さつま芋とりんごの重ね煮		マンゴー		キウイ	
	732 kcal		675 kcal		775 kcal		708 kcal		715 kcal		736 kcal		762 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2061kcal	エネルギー	1998kcal	エネルギー	1804kcal	エネルギー	1883kcal	エネルギー	2067kcal	エネルギー	2040kcal	エネルギー	2095kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	79g	たんぱく質	82g	たんぱく質	78g	たんぱく質	86g	たんぱく質	75g	たんぱく質	71g
	脂質	37g	脂質	41g	脂質	54g	脂質	44g	脂質	43g	脂質	45g	脂質	59g
	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	7.5g

11月7日は「立冬」です。暦の上では冬の始まりとされています。岩手山にも雪が降り、いよいよ冬がやってきますね。冬は体が冷え、体温が下がります、体温が下がることで免疫機能も下がり風邪をひきやすくなります。温かい汁物や旬の野菜、根菜類を食べ、体を温めましょう。また、空気が乾燥し、喉や鼻の粘膜に潤いがなくなると、ウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。手洗いでばい菌やウイルスを洗い流し、うがいとこまめな水分補給で喉を潤すことで感染症を防ぐことができます。暑い時期は熱中症対策としてこまめな水分補給が必要でしたが、冬の寒い時期にもこまめに水分をとるようにしましょう。

10月に畑で収穫したさつまいもが熟成されてとても甘いお芋になっています。今週の献立にもさつま芋が入っていますので、味わって食べましょう。