



11月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
2日 ○肉豆腐 ○ちいめんの甘酢和え ●ヨーグルト 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 葱 ちいめん 胡瓜 キャベツ	3日 文化の日	4日 ○骨太卵焼き ○きのこ豆腐のスープ★ ●石垣もち 鶏ミンチ 卵 チーズ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 えのきしめじ	5日 ○筑前煮 ○野菜の昆布締め★ ●お好み焼き 鶏肉 人参 蓮根 ごぼう 厚揚げ こんにゃく 里芋 いんげん 干椎 キャベツ 胡瓜 ちいめん 塩昆布	6日 ○いわしのつみれ汁 ○根菜の煮物 ●チーズサブリ 鯛ミンチ 玉葱 人参 豆腐 大根 干椎 葱 豚ミンチ 里芋 ごぼう 蓮根	7日 ○中華丼 ○卵と青梗菜のスープ ●おせんべい 豚肉 エビ イカ 玉葱 人参 たけのこ 白菜 ピーマン 干椎 卵 青梗菜 葱
9日 ○高野豆腐の五目煮 ○レバー煮★ ●マッシュマロスナック 鶏肉 エビ 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく		10日 ○ごぼう入りつくね ○大豆のごま風味サラダ ●ヨーグルトゼリー 豚ミンチ ごぼう 玉葱 人参 ちいめん 大豆 ひじき キャベツ 胡瓜	11日 ○えびとさつまいものかき揚げ ○白菜の煮びたし ●マカロニきなこ えび ちいめん さつまいも 玉葱 人参 ピーマン 白菜 えのき 厚揚げ	12日 ○千草焼き ○胡瓜と若布の酢の物 ●りんごの蒸しパン 鶏ミンチ 卵 人参 玉葱 干椎 胡瓜 キャベツ 若布 ちいめん	13日 ○鯖の味噌煮 ○大根サラダ★ ●芋ようかん 鯖 フロッキー ハム 大根 胡瓜 人参
16日 ○秋野菜のシチュー ○野菜のかぼす風味和え ●ホットケーキ 鶏肉 玉葱 人参 さつまいも フロッキー しめじ 椎茸 舞茸 ハム 人参 レタス 胡瓜 もやし	17日 ○牛肉とかぼちゃの煮物 ○青菜の納豆和え★ ●みたらし団子 牛肉 かぼちゃ 玉葱 人参 糸こんにゃく 干椎 厚揚げ 挽き割り納豆 小松菜	18日 ○鶏肉のマーマレード焼き ○野菜のオーロラソース和え ●おにぎり 鶏肉 レタス フロッキー ジャガイモ 人参	19日 ○鯛の照り焼き ○五色ナムル★ ●スイートポテト 鯛 トマト ハム 小松菜 人参 もやし パプリカ	20日 ○ビーンズカレー ○コールスローサラダ ●クッキー 鶏肉 大豆 玉葱 人参 ジャガイモ しめじ ピーマン ハム キャベツ 胡瓜 切干大根 コーン	21日 ○親子丼 ○わかめスープ ●ビスケット 鶏肉 卵 人参 玉葱 いんげん 葱 干椎 蒲鉾 若布 えのき
23日 勤労感謝の日	24日 ○カレー風味肉じゃが ○厚揚げと野菜の白和え ●千々ミ 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 糸こんにゃく 干椎 いんげん 厚揚げ フロッキー 胡瓜	25日 ○野菜たっぷりポトフ ○蓮根のきんぴら ●焼きビーフン ウインナー 人参 玉葱 キャベツ フロッキー セロリ 蓮根 ごぼう 糸こんにゃく いんげん	26日 ○お好み焼き風卵焼き ○レバーサラダ ●フルーツ 豚肉 卵 人参 玉葱 キャベツ ピーマン フロッキー 鶏レバー レタス ジャガイモ	27日 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○五目納豆★ ●きなこ団子 鮭 塩 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 挽き割り納豆 ちいめん 小松菜 たくあん	28日 ○大根入り麻婆豆腐 ○春雨の中華和え ●おせんべい 豚ミンチ 豆腐 大根 人参 玉葱 干椎 ピーマン 葱 ハム 春雨 胡瓜
30日 ○ハヤシライス ○フロッキーのおかか和え ●かぼちゃミルクもち 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 しめじ 茄子 フロッキー 油揚げ もやし	<p>寒くなり、インフルエンザなどの感染症が増えてくる季節になりました。 今年は新型コロナウイルスの感染拡大も懸念されており、ますます健康管理が重要です。 食事を見直し、免疫力を高めるようにしましょう。 ・免疫細胞の主成分であるタンパク質をしっかりとる。 ・ビタミンA・C・E(通称エース)は細胞を傷つける活性酸素から免疫細胞をまもってくれるため、積極的に摂る。 →フロッキー・かぼちゃ・人参・大根・ほうれん草・小松菜など</p>				

