



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)
	1日 ○ごぼう入りつくね ○大豆のごま風味サラダ ●青のりポテト 豚ミンチ ごぼう 玉葱 人参 ちりめん 大豆 ひじき キャベツ 胡瓜	2日 ○野菜たっぷりポトフ ○蓮根のきんぴら ●さつまいもの蒸しパン 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	3日 文化の日	4日 ○お好み焼き風卵焼き ○レバーサラダ ●きなこ団子 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 じゃがいも	5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
	7日 ○筑前煮 ○野菜の昆布締め ●かぼちゃミルクもち 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 ちりめん 塩昆布	8日 ○鱈の照り焼き ○五色ナムル ●芋ようかん 鱈 トマト ハム 小松菜 人参 もやし パプリカ		9日 ○秋野菜のシチュー ○野菜のかぼす風味和え ●ゴマクッキー 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 レタス 胡瓜 もやし	10日 ○骨太卵焼き ○きのこ豆腐のスープ ●フラウニー 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
14日 ○ハヤシライス ○フロッキーのおかか和え ●ホットケーキ 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ 茄子 フロッキー 油揚げ もやし	15日 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○五目納豆 ●マカロニきなご 鮭 塩 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 挽き割り納豆 ちりめん 小松菜 たくあん	16日 ○えびとさつまいものかき揚げ ○白菜の煮びたし ●おさつパイ えび ちりめん さつまいも 玉葱 人参 ピーマン 白菜 えのき 厚揚げ	17日 ○豚すき煮 ○ほうれん草和え ●おにぎり 豚肉 焼豆腐 人参 玉葱 白菜 大根 糸こんにゃく 葱 ほうれん草 もやし コーン	18日 親子遠足	19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
21日 ○鯖の味噌煮 ○大根サラダ ●お好み焼き 鯖 フロッキー ハム 大根 胡瓜 人参	22日 ○ビーンズカレー ○コールスローサラダ ●フルーツヨーグルト 鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃがいも しめじ ピーマン ハム キャベツ 胡瓜 切干大根 コーン	23日 勤労感謝の日	24日 ○いわしのつみれ汁 ○根菜の煮物 ●焼ビーフン 鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 大根 干椎 葱 豚ミンチ 里芋 ごぼう 蓮根	25日 ○肉豆腐 ○ちりめんの甘酢和え ●サンドイッチ 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 葱 ちりめん 胡瓜 キャベツ	26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
28日 ○ゴロゴロ具材のけんちん汁 ○白菜のナムル ●フルーツ 鶏肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 葱 里芋 白菜 もやし 胡瓜	29日 ○千草焼き ○胡瓜と若布の酢の物 ●鶏飯おにぎり 鶏ミンチ 卵 人参 玉葱 干椎 胡瓜 キャベツ 若布 ちりめん	30日 ○鶏肉のマーマレード焼き ○野菜のオーロラソース和え ●チーズサブレ 鶏肉 レタス フロッキー じゃがいも 人参	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <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。 食事を見直し、免疫力を高めるようにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・腸内環境を整える発酵食品を積極的に摂る。 </div>		