

11月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土							
<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「腸の働きをよくする」です。 食物繊維：水に溶ける水溶性と水に溶けない不要性に大きく分けられます。 不溶性には水分を含んで膨らみ、腸を刺激することによって排便を促す効果があります。 オリゴ糖：腸内で善玉菌のエサになり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整える効果が知られています。オリゴ糖は胃や腸で消化・吸収されにくいいため、食物繊維と同様に便秘の改善にも効果があるといわれています。</p>			1 ごはん みそ汁 きのこソースハンバーグ キャベツと帆立のバター蒸し 青梗菜の和え物 果物	2 ごはん 鶏塩スープ ぶりのにんにく醤油焼き かぼちゃの煮物 海藻サラダ 果物	3 ≪文化の日≫ 鮭の炊き込みご飯 そうめん汁 白身魚のトマトソース焼き 大学芋 杏仁フルーツ	4 ごはん みそ汁 さばのこってり煮 じゃが芋の甘辛煮 きのこサラダ 果物	640kcal 3.6g	617kcal 2.7g	591kcal 2.1g	667kcal 3.5g			
5 ごはん みそ汁 チキンカツのフリッスかけ 人参とツナクの金平 キャベツのゆかり和え 果物	6 ごはん みそ汁 鶏肉の塩野菜あんかけ さつまいものソテー かぶの浅漬け フルーツポンチ	7 ごはん みそ汁 赤魚の漬け焼き いんげんの生姜炒め マカロニサラダ 果物ゼリー	8 ごはん みそ汁 和風麻婆豆腐 野菜ソテー 春雨サラダ 果物	9 ごはん みそ汁 あじの甘酢漬け 人参の子炒り 畑菜のわさび和え 果物	10 ごはん みそ汁 豚肉のみぞれ煮 豆もやしの炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 果物	11 ごはん みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 厚揚げとえびの中華炒め ひじきと豆のポテトサラダ 果物	640kcal 3.3g	691kcal 3.2g	651kcal 2.4g	590kcal 2.7g	597kcal 2.8g	703kcal 2.7g	730kcal 2.5g
12 ごはん めかぶスープ ビーフシチュー いかつみれのバター炒め 小松菜と玉葱のサラダ 果物	13 はらこめし 鮭のあら汁 南瓜サラダ 漬物 梨ゼリー	14 はらこめし 鮭のあら汁 大根の和風サラダ 漬物 オレンジゼリー	15 はらこめし 鮭のあら汁 春菊の和え物 漬物 果物	16 はらこめし 鮭のあら汁 カリフラワーの辛子マヨ和え 漬物 果物	17 はらこめし 鮭のあら汁 かぼちゃと豆のサラダ 漬物 青りんごゼリー	18 はらこめし 鮭のあら汁 白菜のおかか和え 漬物 フルーツポンチ	681kcal 3.5g	695kcal 3.3g	569kcal 3.0g	551kcal 3.1g	649kcal 3.3g	585kcal 2.9g	574kcal 3.2g
19 はらこめし 鮭のあら汁 ねぎのマスタードマリネ 漬物 果物	20 ≪おまもりごはん≫ 春菊ガパオライス スープカレー 根菜のピクルス かぼちゃ珈琲プリン	21 ごはん みそ汁 ぶりのにんにくみそ焼き ブロccoliソテー ポテトサラダ 果物	22 ごはん みそ汁 干草焼き 大根とツナの煮物 玉葱と笹かまの和え物 果物	23 ≪秋の献立≫ きのこおこわ 芋煮汁 赤魚の煮つけ 大学芋 ハニーミルクプリン	24 ごはん みそ汁 鶏肉の炊き合わせ キャベツのトマト煮 きのこの白和え 果物	25 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ 麻婆春雨 青梗菜の和え物 果物	614kcal 3.1g	681kcal 2.6g	592kcal 2.6g	690kcal 2.9g	610kcal 2.3g	654kcal 2.7g	615kcal 2.8g
26 ごはん みそ汁 たらん甘酢あんかけ 根菜の含め煮 海藻サラダ 果物	27 ごはん みそ汁 牛肉のプルコギ マカロニソテー ひじきの三色ナムル 果物	28 チキンカレー コンソメスープ たまごサラダ 福神漬け フルーツポンチ	29 ごはん 中華スープ 和風ハンバーグ 木のこ草とウインナーの卵炒め いんげんのごま和え 果物	30 ごはん みそ汁 ポークケチャップ 野菜ソテー キャベツとわかめの和風サラダ 果物			585kcal 3.2g	686kcal 2.9g	592kcal 3.0g	653kcal 3.3g	644kcal 2.6g		

