

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>11月の日本昔ばなし御膳は「さるかに合戦」をテーマにした献立です。 ずる賢いサルがカニを騙して殺し、殺されたカニの子どもに仕返しされるというお話です。日本五大昔話のひとつで、他の4つ(桃太郎、かちかち山、舌切り雀、花咲か爺さん)とともに広く親しまれています。昭和末期以後は、カニやサルが死ぬことはなく、大怪我で済む内容に変更されたものが多く広まっているようです。 和風カニピラフ:お話に登場する食材を使用し、季節を感じられるピラフに仕立てました。 野菜とりんごのゼリー:柿のようなオレンジ色のゼリーです。</p>					<p>1 ごはん 鶏塩スープ きのこハンバーグ キャベツと帆立のバター蒸し 青梗菜の和え物 果物</p>	<p>2 ごはん みそ汁 ぶりのニク醤油焼き かぼちゃの煮物 海藻サラダ 果物</p>	635kcal 3.6g		669kcal 2.7g											
<p>3 《文化の日》 バター醤油ごはん そうめん汁 たらのみそマスタード焼き さつまいもサラダ ももフルーチェ</p>	<p>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</p>	<p>5 はらこめし 鮭のあら汁 キャベツのゆかり和え 漬物 果物</p>	<p>6 はらこめし 鮭のあら汁 かぶの和え物 漬物 果物</p>	<p>7 はらこめし 鮭のあら汁 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 梨ゼリー</p>	<p>8 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 野菜ソテー 春雨サラダ 果物</p>	<p>9 ごはん みそ汁 赤魚の漬け焼き いんげんの生姜炒め ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー</p>	664kcal 3.4g		688kcal 3.3g		550kcal 3.1g		562kcal 3.1g		603kcal 3.2g		645kcal 2.7g		585kcal 2.2g	
<p>10 ごはん チゲ風スープ 豚肉のみぞれ煮 豆もやしの炒り煮 パンプキンサラダ 果物</p>	<p>11 ごはん みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 厚揚げの中華炒め ひじきと豆のホトサラダ 果物</p>	<p>12 ごはん めかぶスープ ビーフシチュー ほうれん草ソテー 小松菜と玉葱のサラダ 果物</p>	<p>13 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</p>	<p>14 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き 中華風きんぴら 大根の和風サラダ オレンジゼリー</p>	<p>15 ごはん みそ汁 ぶりのゆずみそ焼き カレーポテト 春菊と高野豆腐の和え物 果物</p>	<p>16 ごはん みそ汁 親子煮 いんげんの生姜炒め かぼちゃの辛子マヨ和え 果物</p>	680kcal 2.6g		669kcal 2.5g		653kcal 3.2g		609kcal 2.8g		708kcal 2.9g		621kcal 2.8g		677kcal 2.8g	
<p>17 ごはん ワンタンスープ 牛肉のにんにく炒め えびしゅうまい かぼちゃとお豆のサラダ 果物ゼリー</p>	<p>18 ごはん みそ汁 かれのいぬニエル えびとかぶのくず煮 白菜のおかか和え フルーツポンチ</p>	<p>19 ごはん みそ汁 めばるのおろし煮 青菜の和え物 ねぎのマスタードマリネ 果物</p>	<p>20 《昔話 さるかに合戦》 和風カニピラフ 豆乳みそスープ かくりムック(カレーソース) 人参のツナ和え 野菜とりんごのゼリー</p>	<p>21 ごはん みそ汁 ぶりのにんにくみそ焼き ブロッコリーソテー お豆のポテトサラダ 果物</p>	<p>22 ごはん みそ汁 干草焼き 大根とツナの煮物 玉葱と笹かまツパリ和え 果物</p>	<p>23 《勤労感謝の日》 ひじきごはん 芋煮汁 たらの変わり外焼 南瓜の冷製いとこあん ごまきなこプリン</p>	677kcal 2.7g		607kcal 3.4g		654kcal 2.7g		642kcal 3.0g		589kcal 2.6g		647kcal 2.9g		635kcal 3.1g	
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>26 ごはん 白湯スープ たらの甘酢あんかけ 根菜の含め煮 海藻サラダ 果物</p>	<p>27 ごはん みそ汁 牛肉のプルコギ 南瓜の煮物 ひじきの三色ナムル 果物</p>	<p>28 チキンカレー コンソメスープ たまごサラダ 福神漬け メロンフルーチェ</p>	<p>29 ごはん 春雨スープ 和風ハンバーグ ほうれん草の卵ソテー いんげんのごま和え 果物</p>	<p>30 ごはん すまし汁 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</p>	584kcal 2.7g		615kcal 2.8g		581kcal 3.3g		704kcal 3.1g		657kcal 3.4g		658kcal 3.4g		657kcal 2.7g	