

# 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	
		1 ごはん みそ汁 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	2 ごはん コンソメスープ 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》 鮭の炊き込みごはん そうめんのすまし汁 白身魚のトマト煮 焼き きのこの白和え りんごのコンポート	4 ごはん みそ汁 さばのこってり煮 じゃが芋のバター甘辛煮 きのこサラダ 果物	5 ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ(フリール) 人参とこんにゃくの金平 キャベツのゆかり和え 果物ゼリー	
		675kcal 3.6g	645kcal 2.4g	547kcal 2.6g	661kcal 3.4g	788kcal 3.1g	
6	お休み	7 はらこめし 鮭のあら汁 マカロニサラダ 漬物 果物	8 はらこめし 鮭のあら汁 春雨とわかめの和え物 漬物 果物	9 はらこめし 鮭のあら汁 畑菜のわさび和え 漬物 果物	10 はらこめし 鮭のあら汁 きゅうりの酢の物 漬物 果物	11 はらこめし 鮭のあら汁 ひじきと豆のホトサラダ 漬物 果物	12 はらこめし 鮭のあら汁 かぶの和え物 果物 果物
		699kcal 2.9g	569kcal 3.2g	588kcal 2.9g	600kcal 3.0g	568kcal 2.9g	557kcal 2.8g
13	お休み	14 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き 中華風金平 大根とパプリカのサラダ 果物ゼリー	15 ごはん みそ汁 ぶりの柚子みそ焼き かぼちゃの煮物 春菊と高野豆腐の和え物 果物	16 ごはん すまし汁 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	17 《食で巡る旅 大分県》 物相すし 団子汁 しいたけのうま煮 あいませ 黒糖プリン	18 ごはん みそ汁 めばるのムニエル えびとかぶのくず煮 白菜のおかか和え フルーツポンチ	19 ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ 里芋の煮物 小松菜と玉葱のサラダ 果物
		668kcal 3.1g	634kcal 3.0g	704kcal 2.5g	619kcal 2.9g	619kcal 3.3g	653kcal 2.6g
20	お休み	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 お豆入りポテトサラダ 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 《勤労感謝の日》 きのこおこわ 芋煮汁 赤魚の煮つけ さつまいもと豆のサラダ 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 小松菜のおかか和え 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	26 ごはん みそ汁 たらもの甘酢あんかけ 根菜の含め煮 ほうれん草の和え物 果物
		610kcal 2.6g	686kcal 2.9g	633kcal 2.6g	635kcal 2.5g	598kcal 2.8g	579kcal 3.1g
27	お休み	28 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	29 ごはん みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 青菜とウィンナーの卵炒め いんげんのごま和え 果物	30 ごはん 中華スープ 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>今月の食で巡る旅のテーマは「大分県 湯布院温泉」です。 物相(もっそう)すし：米が非常に貴重だった時代に、皆が平等に食べられるよう定量で切り分けるために物相(木型)を使ったのが名前の由来です。 あいませ：炒めた野菜にすった豆腐を和えた料理です。具材と豆腐の両方に味付けをして、混ぜ合わせることから「あいませ」という名になったと伝わっています。</p>		
		631kcal 2.7g	718kcal 2.6g	663kcal 2.7g			

