

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>					1 ごはん 鶏塩スープ きのことハンバーグ 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 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				
					635kcal 3.6g	669kcal 2.7g				
3	4 ごはん みそ汁 さばのこってり煮 じゃが芋の甘辛煮 きのことサラダ 果物	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	6 はらこめし 鮭のあら汁 かぶの和え物 漬物 果物	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	8 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 野菜ソテー 春雨サラダ 果物	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				
					688kcal 3.3g	550kcal 3.1g	562kcal 3.1g	603kcal 3.2g	645kcal 2.7g	585kcal 2.2g
10	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	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	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	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	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	16 ごはん みそ汁 親子煮 いんげんの生姜炒め かわらわりの辛子マヨ和え 果物				
					669kcal 2.5g	653kcal 3.2g	609kcal 2.8g	708kcal 2.9g	621kcal 2.8g	677kcal 2.8g
17	18 ごはん みそ汁 かわいいのムニエル 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 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	20 ≪昔話 さるかに合戦≫ 和風カニピラフ 豆乳みそスープ 加クリームコック(カレーソース) 人参のツナ和え 野菜とりんごのゼリー	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	22 ごはん みそ汁 干草焼き 大根とツナの煮物 玉葱と笹かまかつぱり和え 果物	23 ≪勤労感謝の日≫ ひじきごはん 芋煮汁 たらの変わり外外焼き 南瓜の冷製いとこあん ごまきなこプリン				
					607kcal 3.4g	654kcal 2.7g	642kcal 3.0g	589kcal 2.6g	647kcal 2.9g	635kcal 3.1g
24	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 白湯スープ たらんの甘酢あんかけ 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 南瓜の煮物 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 メロンフルーツ	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	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				
					615kcal 2.8g	581kcal 3.3g	704kcal 3.1g	657kcal 3.4g	658kcal 3.4g	657kcal 2.7g