

# 11月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |                  |
|---|---|---|--|--|--|------------------|
|                              |   |                                  |  | <b>1日 (579Kcal)</b><br>・御飯<br>・カレー肉じゃが<br>・車麩の卵とじ<br>・ニラの胡麻和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.9g F 13.0g<br>塩分 3.4g       | <b>2日 (555Kcal)</b><br>・赤飯<br>・魚の胡麻煮<br>・牛肉と牛蒡の炒め煮<br>・キャベツの甘酢漬<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 24.2g F 13.6g<br>塩分 3.3g     | <b>3日</b><br>お休み |
| <b>5日 (525Kcal)</b><br>・天津井<br>・南瓜の茶巾揚げ<br>・青菜のお浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 23.5g F 15.3g<br>塩分 3.0g               | <b>6日 (597Kcal)</b><br>・御飯<br>・酢豚<br>・ポテト焼きマッシュ<br>・アスパラ胡麻和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.6g F 13.2g<br>塩分 3.3g         | <b>7日 (530Kcal)</b><br>・赤飯<br>・魚の黄身焼き<br>・南瓜の含め煮<br>・青菜のしめじの和え物<br>・さつま汁<br>・果物<br>P 24.3g F 13.5g<br>塩分 3.2g     | <b>8日 (533Kcal)</b><br>・けんちんうどん<br>・青菜の炒り卵和え<br>・煮豆<br>・フルーツポンチ<br>P 21.8g F 12.2g<br>塩分 3.0g                        | <b>9日 (583Kcal)</b><br>・御飯<br>・キノコのハンバーグ<br>・ポテトミルク煮<br>・青菜とコーンのソテー<br>・スープ<br>・果物<br>P 23.5g F 15.6g<br>塩分 3.4g | <b>10日 (563Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の塩焼き<br>・里芋の含め煮<br>・もずくの酢の物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 24.4g F 14.0g<br>塩分 3.2g        |                  |
| <b>12日 (580Kcal)</b><br>・ゆかり御飯<br>・肉豆腐<br>・青菜とえのきの胡麻和え<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.5g F 14.5g<br>塩分 3.2g   | <b>13日 (563Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の幽庵焼き<br>・ふろふき大根<br>・青菜の胡麻酢和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.5g F 11.7g<br>塩分 2.9g      | <b>14日 (574Kcal)</b><br>・御飯<br>・茄子のはさみ揚げ<br>・大根とがんとどきの煮物<br>・青菜の卵とじ<br>・きのこ汁<br>・果物<br>P 21.0g F 15.3g<br>塩分 3.2g | <b>15日 (544Kcal)</b><br>・さつま芋御飯<br>・鶏肉の治部煮<br>・青菜とジャコのさつと煮<br>・カブの梅肉和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.4g F 13.3g<br>塩分 3.4g | <b>16日 (560Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のおろし煮<br>・南瓜とひじきの旨煮<br>・ぬた和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.3g F 12.2g<br>塩分 3.4g      | <b>17日 (551Kcal)</b><br>・御飯<br>・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮<br>・炒り豆腐<br>・胡瓜とワカメの酢の物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.5g F 14.0g<br>塩分 3.3g |                  |
| <b>19日 (585Kcal)</b><br>・御飯<br>・メンチカツ<br>・カブの含め煮<br>・胡瓜の三杯酢<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 20.4g F 13.6g<br>塩分 3.4g      | <b>20日 (585Kcal)</b><br>・御飯<br>・豆腐と椎茸の炒め煮<br>・フルーツきんとん<br>・卵ともやしの酢の物<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.4g F 14.7g<br>塩分 3.0g | <b>21日 (577Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の揚げかば焼き<br>・大根と椎茸の煮付け<br>・青菜の白和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.1g F 15.2g<br>塩分 3.3g   | <b>22日 (576Kcal)</b><br>・御飯<br>・鶏団子と根菜の煮物<br>・味噌おでん<br>・カブの梅肉和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.4g F 13.6g<br>塩分 3.3g        | <b>23日</b><br>お休み  | <b>24日 (595Kcal)</b><br>・天井<br>・お煮しめ<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.4g F 11.6g<br>塩分 3.1g                        |                  |
| <b>26日 (564Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の味噌煮<br>・南瓜のそぼろ煮<br>・キャベツのソテー<br>・けんちん汁<br>・果物<br>P 24.3g F 12.4g<br>塩分 3.0g | <b>27日 (596Kcal)</b><br>・チキンカレー<br>ライス<br>・グリーンサラダ<br>・春雨スープ<br>・フルーツ<br>ヨーグルト<br>P 22.1g F 14.4g<br>塩分 3.3g      | <b>28日 (527Kcal)</b><br>・スパゲッティ<br>ナポリタン<br>・ポテトサラダ<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.0g F 15.5g<br>塩分 3.4g                  | <b>29日 (531Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の照り焼き<br>・里芋の煮物<br>・青菜と生揚げの煮浸し<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.3g F 12.5g<br>塩分 2.9g        | <b>30日 (543Kcal)</b><br>・赤飯<br>・おでん<br>・青菜の胡麻よごし<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.6g F 12.2g<br>塩分 3.3g            |  |                  |

朝夕は、冷たい風が吹き日中との寒暖の差が大きい毎日です。空気が乾燥してきましたので、風邪を引かないように注意しましょう。

## ～11月に美味しい食材 大根～

一年中ありますが、寒くなってくると恋しくなるのが大根です。特に冬大根は、甘みが強く、生でサラダで食べたり、おろしても美味しく食べられます。ビタミンCを豊富に含み、風邪予防に効果があります。また、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含み、消化を助け胃もたれや胸やけを予防します。大根は、部位によって味が違うので、調理法によって使い分けましょう。葉に近い部分は、甘みが強いので、生サラダに向いています。真ん中は、煮物。先端は、辛み成分が多いので、大根おろしや金平に向いています。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

