



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

