みんなでできたもん♪ vol:11月

こんにちは 栄養士の北島です。
最近は、日が落ちるのも早くなり寒くなってきました。そろそろお鍋やおでんが美味しい季節ですね♪温かい食べ物を食べて、心も身体も元気に寒さを乗り切りましょう!!

１０月の行事食 で提供しました

お楽しみランチ♪（１０月８日）

◆中華おこわ
◆コリアン風チョッピリ辛ポテサラ
◆えび入りビーフン
◆ひき肉と青菜の中華スープ
◆チョコレートケーキ

★かぼちゃの豆知識★

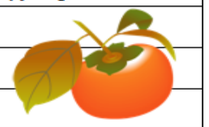
①かぼちゃの栄養
ビタミンC、ビタミンE・・・老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防します
βカロテン・・・・・・・・・・・・・・疲れ眼を改善したり、風邪を予防します
食物繊維・・・・・・・・・・・・・・便通を良くしたり血圧の急激な上昇を防ぎます
②美味しいかぼちゃの選び方
●色が濃く、重量感があり、とにかく硬いものを選びましょう。ヘタが乾燥していて、まわりがくぼんでいるものが完熟の目印になります！！
●カットしてあるものは、切り口がきれいで種がしっかりつまっているものを選んで下さい。古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう！！

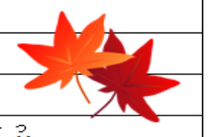
１１ 月 昼 食 献 立 表

	曜日	ご飯	おかず
1	日	高菜ライス	茄子サンド　清まし汁　ムース
2	月	ご飯	鶏の五目煮　ブロッコリーの和え物　かきたま汁　フルーツ
3	火	ご飯	鮭の塩焼き　大根旨煮　清まし汁　フルーツ
4	水	ミニご飯	山菜とろろうどん　しゅうまい　金時豆
5	木	ご飯	魚の明太マヨ焼き　和風サラダ　けんちん汁　フルーツ缶
6	金	ご飯	豆腐カツ　ひじき入り蓮根金平　赤だし　まんじゅう
7	土	ご飯	ビーフシチュー　マカロニサラダ　アスパラソテー　フルーツ
8	日	ご飯	ロールキャベツ　マセドアンサラダ　人参ポタージュ　ヨーグルト
9	月	ご飯	おろしハンバーグ　コールスロー　コンソメスープ　フルーツ
10	火	ご当地グルメの日	
11	水	ご飯	魚のポテト焼き　春雨の酢の物　スープ　ゼリー
12	木	ミニご飯	とりそば　茄子のそぼろ煮　ウエハース
13	金	ご飯	鯖の胡麻醤油焼き　豚キムチ　清まし汁　フルーツ
14	土	ご飯	親子煮　もやしのカレーソテー　のっぺい汁　フルーツ
15	日	ご飯	ポークチャップ　ごぼうサラダ　スープ　フルーツ
16	月	ご飯	五目炒め　じゃがいもかか煮　清まし汁　フルーツ
17	火	ご飯	魚のマスタードマヨ焼き　人参のたらこ炒め　豆乳入りスープ　ヨーグルト
18	水	ご飯	鶏の梅味噌フライ　里芋煮　清まし汁　まんじゅう
19	木	ご飯	麻婆豆腐　大根サラダ　ワンタンスープ　フルーツ
20	金	ご飯	カレームニエル　春雨サラダ　スープ　カップケーキ
21	土	ミートソース	ポテトサラダ　スープ　プリン
22	日	ご飯	プルコギ風　じゃがいも中華サラダ　清まし汁　フルーツ
23	月	ご飯	魚のねぎ味噌焼き　さつま芋サラダ　沢煮椀　フルーツ缶
24	火	ミニご飯	団子汁（丼）　茄子煮　蒸しパン
25	水	お楽しみランチ♪	
26	木	ご飯	サーモンフライ　大根金平　清まし汁　ゼリー
27	金	ちゃんぽん	海藻サラダ　しゅうまい　あんまん
28	土	ご飯	鯖中華照り焼き　ツナ煮　スープ　フルーツ
29	日	ご飯	鰺の南蛮漬け　しぐれ煮　味噌汁　フルーツ
30	月	カレーライス	フレンチサラダ　スープ　ヨーグルト

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里





１１ 月の行事食

★ １１ 月 １０ 日（火） ご当地グルメの日
★ １１ 月 ２５ 日（水） お楽しみランチ♪