

11月 南人立志

	11/1 (土)	11/2 (日)	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・里芋の煮付け ・白菜と胡瓜のごま和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・アボウの炒め物 ・しば漬け (パソ:フルーツ) ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・がんものの煮付 ・とろろ芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・鶏団子の煮付 ・胡瓜と大根のカ和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮付 ・小松菜ワビ和 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・肉詰めいなり煮 ・温泉卵 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮物 ・納豆(冷奴) ・牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダちらし寿司 ・すまし汁 ・切干大根煮 ・ホウレン草のワサビ和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉のみそ焼 ・じゃが芋の煮付 ・菜花の錦糸和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・ホウの七味焼 ・金時豆 ・白菜のカ和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ ・マーボ豆腐 ・春雨の炒め物 ・キャベツのサラダ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜ごはん ・すまし汁 ・たまご焼き ・ゴボウの煮付 ・なめこ和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん ・長芋短冊 ・菜花のオカラ和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豚の生姜焼き ・ビーフソテー ・白菜の和え物 ・フルーツ
間	クリームコンフェ	クッキー	マロンワッフル	どら焼き	カスタードドームケーキ	ミルクプリン	やわらかおかき
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の野菜あんかけ ・小松菜の炒め物 ・カラの梅ドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アボのサツヨ焼 ・キャベツのそぼろ炒め ・たまご豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と野菜のトト煮込み ・竹輪の磯炒め ・春菊のサツヨ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おでん ・北海フライ ・白菜のドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のオーロリース焼 ・さつま芋煮付 ・チゲソ菜のマ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カラの照焼 ・じゃが芋サツ煮 ・カラのドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・もやしの炒め物 ・ブロッコリーのカ和え ・いちごババロ
	11/8 (土)	11/9 (日)	1/10 (月)	1/11 (火)	1/12 (水)	1/13 (木)	1/14 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・食パンあんぱん ・コソリスープ ・ブロッコリーの炒め物 ・ホテラサダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮付 ・ホウの磯炒め ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・麩の玉子とじ ・イケソの生姜醤油和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・五目豆 ・ブロッコリーのサラダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子と厚揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・イカ団子の煮付 ・春菊の生姜和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・チゲソ菜のそぼろ炒め ・たまご豆腐 ・牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・親子煮 ・チゲソ菜と魚肉の炒め物 ・春雨の ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・カラの煮付 ・ニラもやし炒め ・菜花のカ和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉の唐揚げ (ビーナツ風味) ・高野豆腐煮 ・小松菜の和物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・磯ちらし寿司 ・すまし汁 ・細切り昆布煮 ・小松菜のゴマ和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・カレイの照焼 ・チゲソ菜のリーフ ・白ごま豆腐 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・オムレツ ・カリフラワーのサラダ ・コーヒー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・メンチカツ ・白菜の煮物 ・大根の和え物 ・フルーツ
間	今川焼き(カスター)	りんごヨーグルト	おはぎ(きなこ)	マロンワッフル	いちごクレープ	やわらかおかき	原宿ドッグ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アジフライ ・ひじき煮 ・カリフラワーのドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の ・祥リースかけ ・さつま芋の甘煮 ・スナップエンドウのごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホウの塩焼き ・南瓜のいとこ煮 ・白菜の ・キムチヨ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉のみぞれ煮 ・炒り玉子 ・かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の七味焼き ・かぼちゃの煮付 ・ホウレン草のツナ ・モヤのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐ハバーグ ・チゲソ菜とビーフの ・カキ油炒め ・モヤのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・杵の丸焼 ・春雨の炒め物 ・ブロッコリーのマヨマスター和え
	11/15 (土)	1/16 (日)	1/17 (月)	1/18 (火)	1/19 (水)	1/20 (木)	1/21 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子の炒め物 ・ブロッコリーのサラダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・がんものの煮付 ・もずく酢 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・春菊のリーフ ・もずく酢 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・白菜の煮びたし ・イケソの和え物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐の煮付 ・菜花の磯和 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・ホウのリーフ ・納豆(五目豆) ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・カリフラワーのリーフ ・白菜のゴマ和え ・牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏アボウの炊き込みごはん ・すまし汁 ・豆腐の五目あん ・細昆布煮 ・カラの柚子和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・焼きギョーザ ・チゲソ菜の和え物 ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・カラの煮物 ・菜花の炒め物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豚肉の玉子とじ ・豆腐ナゲット ・ホウの辛子ヨ和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・カレイの煮付 ・小松菜のリーフ ・カラのボソ酢和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豚肉と野菜の焼き肉風炒め ・細昆布煮 ・春菊のカ和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛そぼろ ・ちらし寿司 ・すまし汁 ・大根の柚子煮 ・菜花の和え物 ・フルーツ
間	よもぎまんじゅう	クッキー	今川焼き	水ようかん(抹茶)	どら焼き(カスター)	おはぎ	青りんごゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼 ・北海フライ ・スナップエンドウのビーナツ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・オムレツ ・さつま芋のレモン煮 ・菜花のドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のビーナツ焼 ・長芋短冊 ・カリフラワーのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サツの幽庵焼 ・チゲソ菜の炒め煮 ・大根の味噌ゴマ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の七味焼 ・南瓜のいとこ煮 ・キャベツの ・中華風和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・揚げ出し豆腐 ・金平ゴボウ ・スナップエンドウの ・ビーナツ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホッケの塩焼き ・キャベツの炒め物 ・豆サラダ

1月 南瓜献立表

1/22 (土)	1/23 (日)	1/24 (月)	1/25 (火)	1/26 (水)	1/27 (木)	1/28 (金)
朝 • ローパソとクリー・パソ • 南瓜スープ • オムレツ • アップルのドレ和 • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • 里芋の煮物 • 茄子の和え物 • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • 肉詰め稻荷煮 • スパサラダ • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • 大根の煮物 • とろろ芋 • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • キノコ・ル煮 • キャベツの和え物 • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • 春菊の煮びたし • マロニーサラダ • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • がんものの煮付 • 菜花の磯和 • 牛乳
昼 • ごはん • すまし汁 • 鶏肉と野菜のケチャップ炒め • 加ニクリームソウ • 小松菜なめ茸和 • フルーツ	• ごはん • すまし汁 • 枝の野菜あん • 大根の煮物 • カレーライのホン酢和え • フルーツ	• ごはん • すまし汁 • 加のりの香草パン粉焼 • アップルの炒め物 • 春菊の和え物 • フルーツ	• 菜飯 • すまし汁 • 肉豆腐 • ジャーマンポテト • ブロッコリー・サラダ • フルーツ	• 温玉そば • 茄子の煮物 • 菜花の磯和え • ブルーベリーグルト	• ごはん • すまし汁 • 刺身盛り • 炒り豆腐 • 小松菜の炒め物 • フルーツ	• ごはん • ブリムッシュ • きのこソテー • ブロッコリーとトマトのサラダ • ミカンゼリー
間 たい焼き	黒糖まんじゅう	黒蜜きなこクレープ	カスタードドームケーキ	抹茶どら焼き	クッキー	やわらかおかき
夕 • ごはん • 赤魚の煮付 • 炒り豆腐 • 切干大根のサラダ	• ごはん • 鶏肉の唐揚げ • 金平ゴボウ • 白ごま豆腐	• ごはん • 千種焼 • 金時豆 • キャベツサラダ	• ごはん • サバの香味焼 • 春菊と竹輪の辛子炒め • インゲンのホン酢	• ごはん • サケの幽庵焼 • 高野豆腐煮 • ポテトサラダ	• ごはん • 巣ごもり玉子 • 里芋の煮付 • スナップエンドウのドレ和	• ごはん • ナラの照焼き • カレーライの煮浸し • 長芋のあおさ和え
1/29 (土)	1/30 (日)					
朝 • ごはん • みそ汁 • 茄子の煮物 • カリフラワーのドレ和 • 牛乳	• ごはん • みそ汁 • キャベツのコソリ炒 • 小松菜の磯和 • 牛乳					
昼 • ごはん • すまし汁 • カラのおろし煮 • アップルの炒め物 • キャベツとみかん甘酢和え • フルーツ	• ごはん • すまし汁 • 肉じゃが • 北海フライ • 菜花のゴマ和 • フルーツ					
間 ミルクプリン	ぶどうゼリー					
夕 • きのこと 栗の雑炊 • ぎせい豆腐 • 里芋の煮付 • 大根サラダ	• ごはん • サバのみそ煮 • チゲソ菜のそぼろ炒め • 茄子の漬物					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

ホクホクで美味しい焼き芋の季節

さつま芋は、料理やお菓子に幅広く使える野菜

さつま芋の主成分は炭水化物で、ショ糖・果糖・フード糖などを含んでおり、エネルギーの源となります。

また、美容のビタミンと言われるビタミンCを多く含み、でんぷんで守られているため、加熱による損失が少ない安定したビタミンです。

さつま芋は食物繊維も豊富で、腸内の掃除をしながら便秘を改善し、コレステロールを体外に運び、大腸がんや動脈硬化の予防に役に立ちます。

管理栄養士