

11月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



公園の落ち葉が赤や黄色、オレンジに変わり、お散歩が楽しい季節になりました。

秋から冬に変わるこの季節、やはり風邪が心配です。外から帰ってきた際は手洗いうがいをしっかりして乾燥したのどを潤し、体を冷やさないように心がけましょう。きちんとした手洗いが出来ているかも、改めて見直してみましょう。寒くなった夜には鍋がおいしいですね。鍋はたっぷりの野菜に肉や魚介のたんぱく質もしっかり取れて栄養バランスも良く、体の芯から温まります。薬味には生姜、ねぎ、唐辛子などを加えると更に温まります。冷気に負けないように、しっかり食べて、風邪をひかないように心がけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1 鯖のバター醤油焼き 厚揚げのおろしポン酢がけ さつま芋の甘煮 小松菜炒め 570kcal	2 鶏肉の照焼き チーズスクランブルエッグ ひじきの炒め煮 もやしとじゃこの和風ナムル 560kcal	3 文化の日 鮭の塩焼き ウインナーソテー じゃが芋のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの青じそ和え 570kcal	4 中華丼 ブロッコリーと卵のサラダ 長芋の白煮 フルーツミックス 570kcal	5 かれのいの煮付け 野菜天の煮物 大根とベーコンのコンソメ煮 青梗菜の香り炒め 560kcal
6	7 さごしの照り焼き ハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし きゅうりの塩昆布和え 580kcal	8 鶏肉のトマトソースがけ 竹輪となすのピリ辛炒め 長芋ソテー 青梗菜のなめたけ和え 560kcal	9 鯖の煮付け 厚揚げ豆腐の蒲焼き 小松菜のコンソメ煮 切干大根炒め 570kcal	10 豚肉の生姜焼き 磯風味出し巻き玉子 春雨のサラダ 法連草の煮びたし 570kcal	11 白身魚のチーズピカタ がんもの含め煮 さつま芋のソテー きゅうりとツナのマヨ和え 560kcal	12 鶏肉の甘酢あんかけ 卵豆腐 南瓜とカリフラワーのサラダ もやしソテー 550kcal
13 	14 鶏肉のねぎ炒め 出し巻き玉子 大根の柚子味噌煮 なすの煮びたし 560kcal	15 かれのいの煮付け ウインナーのケチャップソテー じゃが芋の煮物 小松菜の炒め物 560kcal	16 豚肉の味噌炒め 湯豆腐 長芋のカレーソテー きゅうりのなめたけ和え 560kcal	17 さごしの照り焼き 白はんぺんフライ 南瓜の煮付け カリフラワーのツナサラダ 570kcal	18 鶏肉のおろしがけ 厚揚げ豆腐の煮物 里芋の煮物 もやしサラダ 560kcal	19 鯖のムニエル 玉ねぎといんげんの卵とじ 大根のごま煮 きゃべつのゆかり和え 560kcal
20	21 赤魚の唐揚げ 炒り卵 さつま芋サラダ 青梗菜の煮びたし 570kcal	22 ハヤシライス ポテトサラダとブロッコリー添え さつま揚げとなすの炒め煮 果物のヨーグルトがけ 580kcal	23 勤労感謝の日 鮭のバター醤油焼き 肉団子の野菜煮 大根の煮物 ほうれん草の柚子風味和え 赤飯 570kcal	24 玉子丼ぶり がんもとさつま芋の田舎煮 ブロッコリーの揚げ物 フルーツミックス 560kcal	25 かれのいの照り焼き 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 長芋のサラダ 570kcal	26 豚野菜炒め さごしの磯照り焼き じゃが芋の洋風煮 なすのおかか和え 570kcal
27	28 南瓜とウインナーのクリームシチュー 鯖の照焼き なすとさつま揚げの炒め物 きゃべつのサラダ 570kcal	29 鯖のおろしポン酢がけ がんもの煮物 南瓜の煮付け ほうれん草のバターコーンソテー 570kcal	30 鶏肉の唐揚げ がんものごま味噌がけ 里芋の煮ころがし カリフラワーのピーナッツサラダ 580kcal			

- ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。