

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を潤し、体を冷やさないように心がけましょう。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。今月の“旬の食材”はカリフラワーとブロッコリーです。

日	月	火	水	木	金	土
			1 鶏肉の煮物 さつま揚げの炒め物 春雨の中華煮 もやしとじゃこの和風ナムル 560kcal	2 鮭の塩焼き 魚肉ソーセージの唐揚げ じゃが芋のそぼろあんかけ きゅうりの生姜酢和え 580kcal	3 文化の日 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	4 かれいの煮付け 肉団子のクリームソースがけ 大根とベーコンのコンソメ炒め 小松菜の香り炒め 570kcal
5	6 ハンバーグ さごしの塩焼き 白菜と油揚げの煮びたし きゅうりの塩昆布和え 570kcal	7 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	8 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 560kcal	9 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 春雨のサラダ 法連草の煮びたし 560kcal	10 白身魚のチーズパン粉焼き 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	11 鶏肉の甘酢あんかけ 煮奴 南瓜とカリフラワーのサラダ もやしソテー 560kcal
12 	13 ハヤシライス ポテトサラダ さつま揚げの炒め煮 果物のヨーグルトがけ 570kcal	14 かれいの煮付け ウインナーのケチャップソテー じゃが芋の煮物 きゃべつサラダ 570kcal	15 豚肉の味噌炒め 湯豆腐 じゃが芋のカレーソテー きゅうりのなめたけ和え 570kcal	16 さごしのごま焼き 白半片のオーロラソースがけ 南瓜の煮付け なすサラダ 560kcal	17 鶏肉のおろしがけ 厚揚げ豆腐のソテー 里芋の煮物 もやしサラダ 560kcal	18 鱈のムニエル 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
19	20 焼鯖のおろし添え きのこ竹輪の炒め物 卵の花の煮物 長芋の甘酢和え 560kcal	21 南瓜とウインナーのクリーム煮 野菜天の煮物 なすとじゃこの炒め物 春雨サラダ 580kcal	22 鮭のマリネ風 がんもの煮物 さつま芋の田舎煮 ほうれん草のソテー 570kcal	23 勤労感謝の日 鶏肉のねぎ炒め 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ 大根の白味噌煮 カリフラワーのツナサラダ 570kcal	24 かれいの照り焼き 魚肉ソーセージの唐揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 580kcal	25 豚肉野菜炒め 白半片の照焼き じゃが芋のスープ煮 なすのおかか和え 560kcal
26	27 根菜と鶏肉の煮物 えびサラダ スパゲティのケチャップ炒め 青梗菜のおかか和え 560kcal	28 赤魚の唐揚げ 炒り高野豆腐 アボガドサラダ 小松菜のお浸し 570kcal	29 しょうゆラーメン 棒ぎょうざ ブロッコリーと蟹蒲サラダ フルーツゼリー 580kcal	30 鯖の塩焼き 出し巻き卵 じゃが芋ときのこのソテー 果物盛合わせ、豚汁 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。 	