

# 11月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



今年は暑さが長引きましたが、急に冷えを感じる時が増えてきました。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。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”はほうれん草です。

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> 鶏肉の生姜煮 お好み風白はんぺん 厚揚げとひじきの炒め煮 ほうれん草サラダ 560kcal	<b>2</b> 鮭の照り焼き 小松菜とソーセージの炒め物 里芋の昆布煮 きゃべつのカレー風味酢の物 580kcal
<b>3 文化の日</b>	<b>4 振替休日</b> 鯖の塩焼き 竹輪となすのピリ辛炒め 白菜と油揚げの煮びたし おくらの塩昆布和え 560kcal	<b>5</b> 鶏肉のトマトソースがけ さつま揚げの味噌がけ 長芋ソテー 青梗菜のなめたけ和え 570kcal	<b>6</b> 鯖の煮付け 厚揚げ豆腐の照り焼き 小松菜の中華炒め 大根の酢の物 580kcal	<b>7</b> 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 春雨のサラダ ほうれん草の煮びたし 590kcal	<b>8</b> 白身魚のチーズパン粉焼き がんもの含め煮 じゃが芋のソテー きゅうりとツナのマヨ和え 560kcal	<b>9</b> 鶏肉の甘酢あんかけ 煮奴 さつま芋サラダ もやしソテー 570kcal
<b>10</b>	<b>11</b> 回鍋肉 野菜天のおかか煮 じゃが芋のカレーソテー ほうれん草のサラダ 570kcal	<b>12</b> かれいの煮付け 厚揚げ豆腐の炒め物 南瓜のサラダ きゃべつの干しえび炒め 570kcal	<b>13</b> 焼きそば おにぎり なすのみぞれあんかけ トマトサラダ フルーツヨーグルト 600kcal	<b>14</b> さごしのごま焼き 白半片カレーソース和え スパゲティのツナ炒め きゃべつとひじきの青じそ和え 560kcal	<b>15</b> 豚肉のおろしがけ スクランブルエッグ 里芋の煮物 もやしサラダ 560kcal	<b>16</b> 鱈のムニエル さつま揚げの生姜醤油がけ 大根のごま煮 ブロッコリーサラダ 560kcal
<b>17</b> 	<b>18</b> 焼鯖の柚子おろし添え ウィナーのケチャップ炒め 卵の花の煮物 きゅうりの甘酢和え 570kcal	<b>19</b> ハヤシライス ポテトサラダ 切干大根の煮物 デザート 580kcal	<b>20</b> 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	<b>21</b> 鶏肉のきのこ炒め 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ 大根の白味噌煮 青梗菜の煮浸し 570kcal	<b>22</b> 鯖の照焼き 魚肉ソーセージ炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツサラダ 580kcal	<b>23 勤労感謝の日</b> 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
<b>24</b>	<b>25</b> 根菜と鶏肉の煮物 湯豆腐 アボガドサラダ 青梗菜の炒め物 560kcal	<b>26</b> 赤魚の唐揚げ 炒り高野豆腐 なすのじゃこ煮 小松菜のお浸し 560kcal	<b>27</b> 鶏肉のクリーム煮 野菜天の煮物 南瓜の煮付け 春雨サラダ 570kcal	<b>28</b> 鮭ソテー がんもの煮物 長芋の白煮 もやしの中華和え 570kcal	<b>29</b> 肉団子の甘酢あんかけ 白半片のオーロラソースがけ 大根とこんにゃくの照り煮 ほうれん草のなめたけ和え 580kcal	<b>30</b> かれいの煮付け ウィナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ おくらの磯和え 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。