

11月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並 通所リハビリテーション



秋から冬に変わるこの季節は、気温差や乾燥に要注意です。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。鍋はたっぷりの野菜に肉や魚介のたんぱく質も入れると栄養バランスが良い上に簡単な料理です。薬味には生姜、ねぎ、唐辛子などを加えると体の芯から温まります。冷気に負けないように、しっかり食べて、適度に身体を動かし、休養して体調を整えましょう。

今月の“旬の食材”はカリフラワーと銀杏です。その他、ホットプレートを使った鮭のちゃんちゃん焼きや鉄板ナポリタン、きのこあんかけそばの献立を提供します。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 かじきの味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 小松菜と油揚げの煮浸し 560kcal	3 文化の日 ハヤシライス えびサラダ 野菜天のおろしがけ フルーツヨーグルト 560kcal	4 鮭のちゃんちゃん焼き 肉団子の玉ねぎのせ じゃが芋のオイスター炒め きゅうりとツナのマヨ和え 580kcal	5 鶏肉のトマトソースがけ さつま揚げの味噌炒め 長芋の白煮 白菜のなめたけ和え 570kcal	6 鯖の煮付け カリフラワーの香り炒め 小松菜と蟹蒲の中華煮 大根の酢の物 570kcal	7 鶏肉と根菜の煮物(銀杏) 煮奴 じゃが芋のバター炒め にらともやしの炒め物 560kcal
8	9 鶏肉の照焼き 野菜天の生姜醤油がけ 春雨のオイスター炒め ほうれん草のサラダ 570kcal	10 かれいの煮付け 厚揚げ豆腐の炒め物 さつま芋サラダ きゃべつの干しえび和え 580kcal	11 回鍋肉 白半片のオーロラソースがけ 里芋と銀杏の煮物 小松菜のソテー 580kcal	12 鰯のムニエル ウインナーソテー スパゲティのツナ炒め もやしと法蓮草の青じそ和え 560kcal	13 豚肉のねぎソースがけ 魚肉のカレーソテー 切干大根の炒め煮 おくらのサラダ 560kcal	14 さごしのごま焼き 高野豆腐の煮物 大根とひき肉のオイスター炒め 南瓜のピーナッツ和え 560kcal
15 	16 鉄板ナポリタン まぐろカツ カリフラワーサラダ デザート 580kcal	17 鶏肉の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 じゃが芋のスープ煮 きゃべつとひじきの炒め物 560kcal	18 かれいのねぎ味噌焼き ウインナーのケチャップ炒め 卵の花の煮物 ブロッコリーのサラダ 570kcal	19 鶏肉のきのこ銀杏炒め 厚揚げ豆腐の照焼き 大根の白味噌煮 青梗菜の中華炒め 560kcal	20 鮭の塩焼き 肉団子のクリームソースがけ がんもの煮物 法蓮草のピーナッツ和え 580kcal	21 豚肉野菜炒め 野菜天のおかか醤油がけ 里芋の白煮 きゅうりのなめたけ和え 560kcal
22	23 勤労感謝の日 豚肉の煮物 ウインナーともやしの炒め物 ポテトサラダ ピーマンの塩昆布和え 560kcal	24 鮭のバター醤油焼き 豆腐ナゲットのきのこあんかけ 南瓜の煮物 ほうれん草のごまサラダ 570kcal	25 鶏肉の唐揚げ 湯豆腐 長芋のコンソメ煮 春雨サラダ 580kcal	26 鰯の柚子おろし添え 竹輪の煮物 なすのオイスター炒め ブロッコリーとじゃこの和え物 560kcal	27 鶏肉とカリフラワーのクリーム煮 野菜天の煮物 アボガドサラダ ピーマンのツナ炒め物 580kcal	28 かれいの照焼き ウインナーのコンソメ煮 じゃが芋のカレーソテー おくらの磯和え 570kcal
29	30 きのこあんかけそば 鶏肉のソテー ツナソースサラダ デザート 560kcal	・ 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。  				