

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	じゃこ入り菜めし 鶏肉のとりりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) ミルクゼリー(ゆであずきのせ)	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにやく じゃがいも 砂糖 小豆	小松菜 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.1 g
5	火	シーフードカレーライス ハムとコーンのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ホタテ イカ エビ ロースハム 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり コーン みかん	エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g
6	水	オム焼きそば コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・白滝・小ネギ) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	豚肉 卵 あおのり 味噌 飲むヨーグルト	焼きそば 油 しらたき	キャベツ 人参 コーン ミニトマト ごぼう 小ネギ ストロベリー	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 31.9 g
7	木	さつまいもご飯 イカフライと鶏つくねバーグ 生野菜の付け合せ ひじきと春雨の和え物 江戸菜とエノキ茸のスープ ベビーチーズ	イカ 卵 鶏肉 ひじき チーズ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	ごぼう レンコン レタス キャベツ 赤キャベツ ミニトマト きゅうり 人参 江戸菜 エノキ茸	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g
8	金	玄米入りご飯 ホッケのトマトソースがけ 温野菜(和風カレー風味) さつまいもの粉ふき 水菜と大根のじゃこサラダ コンソメスープ ミルクゼリー(ブルーベリーソースがけ)	ホッケ ちりめんじゃこ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 オリーブ油 ごま さつまいも 砂糖	トマト キャベツ 小松菜 人参 水菜 大根 玉葱 コーン ブルーベリー	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.1 g
11	月	ご飯 揚げ鶏の野菜塩あんかけ 油揚げと昆布の煮物 味噌汁(じゃがいも・青梗菜) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ニラ 玉葱 青梗菜	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 30.8 g
12	火	コッペパン 鶏肉とさつまいものホワイトシチュー キーマカレー風コロケ せんキャベツ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	コッペパン さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ ミニトマト りんご 柿	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 34.8 g
13	水	ご飯 肉じゃがと味付け玉子 ほうれん草の和風和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) カップヨーグルト(カルシウム強化)	牛肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 カップヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 白菜 さやいんげん 小ネギ ほうれん草 キャベツ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.3 g
14	木	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b> ミートソーススパゲティ きのこのマリネサラダ 果物(みかん) ホットミルク(バニラ風味)	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 トマト エリンギ ぶなしめじ 椎茸 レタス みかん	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g
15	金	玄米入りご飯 鯖の味噌煮 白菜とほうれん草のおかか和え 寒天サラダ 和風スープ(さつまいも・ぶなしめじ・油揚げ) 豆乳ゼリー(きなこがけ)	サバ 味噌 かつお節 糸寒天 ロースハム 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 砂糖 ごま 油 さつまいも	白菜 ほうれん草 きゅうり 人参 サニーレタス ぶなしめじ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.7 g
18	月	肉うどん レンコンとブロッコリーのチーズおかか和え 果物(みかん) 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ かつお節 牛乳	うどん 砂糖	玉葱 人参 小ねぎ ぶなしめじ レンコン ブロッコリー みかん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.5 g
19	火	ナン キーマカレー かぶとチーズのサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 チーズ 飲むヨーグルト	ナン(小麦粉) 油 砂糖	玉葱 人参 コーン トマト かぶ きゅうり キャベツ 赤キャベツ 柿	エネルギー 789 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.7 g
20	水	舞茸ご飯 鶏だんごのスープ煮 ブロッコリーとじゃがいもの磯辺フリッター カップヨーグルト	鶏肉 卵 あおのり カップヨーグルト	精白米 小麦粉 片栗粉 マロニー じゃがいも 油	舞茸 人参 玉葱 ねぎ かぶ 白菜 キャベツ 大根 小松菜 ブロッコリー	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.1 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく→

**寒い時期の健康 = 腸内環境を整えることです！**

やっとな秋を感じられる季節となりました。気温が下がってくると食欲が増し、つい食べ過ぎてしまいますね。私たちの体も冬支度入ったからでしょうか。でも好きなものだけを食べるのではなく、バランス良い食事を心掛けてください。言いかえれば、野菜、イモ類、海藻類、キノコ類、豆類等を使ったおかずをしっかりと食べることが大事です。

これらの食材をしっかり組み合わせれば、ビタミン、ミネラル、食物繊維、機能性成分(抗酸化作用)を補給できます。食物繊維については、私たち腸の中にある善玉菌の餌となり、善玉菌優勢の環境を作ってくれます。その環境は、腸のバリア機能を高め、有害菌や病原体を排除する力を増強させてくれるのです。さらに間食や食後に、季節の果物を食べる機会を増やせば、十分な食物繊維の補給ができます。

右欄に食物繊維を多く含む食品例を載せましたので、参考にしてください。そして、これからの寒い季節を腸活して元気に過ごしましょう！



11月23日は勤労感謝の日

【感謝の気持ちをもって食事をいただきましょう！】

**命への感謝 「いただきます」**

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命にいただきます  
人にごちそうさま

**人への感謝 「ごちそうさま」**

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「いただきます」という感謝の気持ちを表します。

**食物繊維が多く含まれている食べ物**



画像：月刊「食育フォーラム(プラス)」11月5日号より

◆今月の食生活目標◆

**野菜をたっぷり食べよう！**



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
14日(木)です！

21	木	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめのごま酢和え 果物(りんご) ホットミルク(はちみつ風味)	豆腐 豚肉 わかめ 竹輪 牛乳	精白米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま はちみつ	ねぎ エノキ茸 白菜 小ネギ もやし きゅうり りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	676 kcal 26.7 g 14.8 g
22	金	玄米入りご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き もやしとほうれん草のお浸し 里芋のバター焼き 五目きんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サケ 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ 里芋 バター ごま こんにゃく 油 砂糖 チョコレート	小ネギ もやし ほうれん草 人参 ごぼう レンコン 干し椎茸 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	730 kcal 26.0 g 22.7 g
25	月	ご飯 揚げ豚の香味だれ 青梗菜ともやしの塩昆布和え りんごとレタスの和え物 中華クリームコーンスープ ベビーチーズ	豚肉 塩昆布 卵 チーズ	精白米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	ねぎ 青梗菜 もやし 人参 ぶなしめじ リンゴ レタス きゅうり 小ネギ 干しブドウ コーン ミトマト	エネルギー たんぱく質 脂質	679 kcal 26.5 g 21.9 g
26	火	ご飯 トマト鍋風 かにクリーミーコロッケ センキャベツ 果物(みかん) 飲むヨーグルト	ホタテ イカ 豚肉 カニ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 油 パン粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 赤キャベツ ぶなしめじ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	758 kcal 32.1 g 18.9 g
27	水	昆布と生姜の炊き込みご飯 鱈のガーリック醤油ソテー レンコンソテー 小松菜とエノキ茸のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) カップヨーグルト	昆布 タラ かつお節 味噌 カップヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	人参 生姜 レンコン ブロッコリー ミトマト 小松菜 エノキ茸 もやし かぼちゃ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	540 kcal 26.2 g 8.3 g
28	木	野菜と焼き豚の味噌ラーメン じゃこと大根のサラダ 果物(りんご) ホットミルク(カラメル風味)	焼き豚 卵 味噌 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	中華めん ごま 油 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 人参 コーン キクラゲ 大根 水菜 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	712 kcal 28.3 g 22.2 g
29	金	玄米入りご飯 サンマの韓国風たれ漬けとシラス焼売 ナムル 大根と油揚げのピリ辛煮 味噌汁(わかめ・じゃがいも) みかん牛乳寒	サンマ しらす干し 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 寒天	精白米 玄米 油 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ミトマト 大根 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	729 kcal 19.9 g 22.4 g

問い合わせ TEL03-3961-9996