11月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
2日（557Kcal） ・御飯 ・鮭のクリームソース ・じゃが芋のカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.3g　F 15.6g 塩分 3.0g	**3日** **文化の日**	**4日**（591Kcal） ・チキンカレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 20.2g　F 13.4g 塩分 3.3g	**5日**（524Kcal） ・赤飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g　F 13.2g 塩分 3.3g	**6日**（587Kcal） ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・青菜とコーン炒め ・スープ ・果物 P 23.4g　F 13.6g 塩分 3.4g	**7日**（566Kcal） ・赤飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g　F 11.7g 塩分 3.3g
9日（542Kcal） ・菜飯 ・五目厚焼き玉子 ・青菜のさっと煮 ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g　F 14.2g 塩分 3.2g	**10日**（586Kcal） ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・カブの含め煮 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g　F 13.8g 塩分 3.1g	**11日**（571Kcal） ・さつま芋御飯 ・魚のもみじ揚げ ・おろし酢和え ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.9g　F 11.5g 塩分 3.2g	**12日**（591Kcal） ・御飯 ・肉豆腐 ・酢味噌和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g　F 13.8g 塩分 3.0g	**13日**（572Kcal） ・鶏肉の照り焼き丼 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜のお浸し ・のっぺい汁 ・果物 P 21.9g　F 13.4g 塩分 3.2g	**14日**（524Kcal） ・赤飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・わかめの生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g　F 12.1g 塩分 2.9g
16日（578Kcal） ・御飯 ・おろしハンバーグ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.2g　F 14.8g 塩分 3.0g	**17日**（549Kcal） ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・大根のそぼろ煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g　F 13.1g 塩分 3.1g	**18日**（596Kcal） ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.2g　F 13.8g 塩分 3.0g	**19日**（520Kcal） ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.6g　F 14.2g 塩分 3.4g	**20日**（551Kcal） ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・ニラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g　F 12.9g 塩分 2.9g	**21日**（583Kcal） ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・生姜和え ・スープ ・果物 P 23.7g　F 11.5g 塩分 3.0g
23日 **勤労感謝の日**	**24日**（590Kcal） ・御飯 ・シュウマイ ・肉野菜炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・スープ ・果物 P 22.1g　F 13.8g 塩分 2.7g	**25日**（576Kcal） ・御飯 ・魚のホイル焼き ・炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.0g　F 14.5g 塩分 2.9g	**26日**（584Kcal） ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.4g　F 14.3g 塩分 3.3g	**27日**（529Kcal） ・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 23.5g　F 14.5g 塩分 3.6g	**28日**（554Kcal） ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・青菜の炒り卵焼き ・すまし汁 ・果物 P 23.4g　F 11.3g 塩分 3.3g
30日（552Kcal） ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g　F 12.2g 塩分 3.3g					

めっきり秋が深くなってまいりました。昼夜の気温差も大きくなり、風が冷たく感じられます。
衣服の調節に気をつけ、風邪をひかないよう体調を整えましょう。

～11月の旬の野菜～

・えのきだけ　・・・・・　低カロリーなのでダイエットに有効な食材です。また、食物繊維を多く含みコレステロールを低下させたり、糖尿病や高脂血症予防に効果があります。これからの季節、鍋料理でたくさん食べましょう。

・大根　・・・・・　ジアスターゼという消化酵素を含むため、消化を助ける働きがあります。大根おろしにして生で食べるのが効果的です。大根は、葉に近いほど甘いので、生でシャキシャキした食感をいかしたサラダに向いています。真ん中は、煮物。下は、辛味が強く繊維が多いので大根おろしや金平などに向いています。

★　献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。