




					11月1日(土)	11月2日(日)
朝	 <p>気温が低くなり、空気が乾燥しがちになってきました。 インフルエンザなどの感染症や風邪が流行しはじめています。 風邪を予防するために、食生活を見直して、 体の内側から健康になってみるのもいいかもしれません。</p> <p><b>* バランスの良い食生活</b> ビタミンCやビタミンD、亜鉛などを摂ると免疫力が高まるといわれています。 ビタミンCは果物や野菜 ビタミンDはキノコ類や魚類 亜鉛は貝類や肉類、魚類に 多く含まれています。 亜鉛は摂りすぎると肝臓や腎臓を悪くしてしまう可能性があるため、 摂りすぎには注意をしてください！</p> <p><b>* 水分補給も忘れずに！</b> 粘膜が乾燥するとウイルスが体の中に入って来やすくなります。 水分補給をして、粘膜の乾燥を防ぎましょう。</p> 				チョコパン キャベツとベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん ツナじゃが 吉野汁 ふりかけ(のりたま)
昼					赤飯 赤魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(みかん) みそ汁	ごはん チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー) コーンポタージュスープ
おやつ					ぶどうゼリー	ストロベリーカスタードタルト
夕					ごはん プルコギ 焼き餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ	ごはん あじの南部焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイン) 香の物(しば漬け)

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝	かに雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(りんご)	ごはん ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(しそ)	クリームパン 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	卵雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶(白桃)	鮭雑炊 豚肉と野菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	あんぱん ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ(りんご)	ごはん 千草焼き すまし汁 ふりかけ(さけ)
昼	ごはん メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 銀だら照り焼き キャベツのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁	ごはん つくねと大根の甘辛炒め 青梗菜とツナのソテー フルーツ缶(みかん) すまし汁	ごはん 鶏肉の香味焼き ビーフン炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁
おやつ	どら焼き(カスタード)	スイスロール(モカ)	さつま芋蒸しパン	カステラ	吹雪饅頭	ドームケーキ(カスタード)	赤メロンゼリー
夕	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き バジルパスタ 浅漬け(白菜) 豚汁	ごはん 豚肉としめじのオysterソース炒め 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ごはん さばの漬け焼き 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 みそ汁	ごはん ますのねぎ醤油焼き かぶの信田煮 フルーツ(パイン) 香の物(赤しその実漬け)	ごはん 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き 里芋の味噌煮 香の物(桜だいこん) 吉野汁	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	
朝	中華雑炊 筑前煮 フルーツ缶(白桃)	ごはん 大豆五目煮 具沢山みそ汁 ふりかけ(たらこ)	チョコパン ポトフ 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	かに雑炊 ちゃんちゃん焼き風炒め フルーツ缶(マンゴー)	芋粥 ツナと野菜の甘辛味噌炒め フルーツ缶(ミックス)	クリームパン チキンボールと野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(りんご)	
昼	バターチキンカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬け)	ごはん 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(オレンジ) すまし汁	ちゃんぽん ほうれん草の中華炒め ナムル フルーツ缶(林檎)	ごはん ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁	ごはん 赤魚のつけ焼き じゃが芋の甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁	
おやつ	カラメルプリン	和のパンケーキ	今川焼き(カスタード)	ウインナー蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト	マスカットゼリー	
夕	ごはん ほっけの漬け焼き しろな煮びたし カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイン)	ごはん 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) 香の物(しば漬け)	ごはん あじのねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 青菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	ごはん 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイン) 人参サラダ	ごはん ますの生姜醤油焼き さつま芋甘煮 きゅうりとわかめのポン酢和え 豚汁	ごはん フライ2種盛り メンチカツ&カニクリーム 香の物(赤しその実漬け) おぼろ汁	

※献立は一部変更になる場合があります※