

いほいの里 11月予定献立表



1 土	エビおろしきしめん・コーンサラダ・オープン焼 コーヒーゼリー	16 日	お休み 
2 日	お休み 	17 月	食パン（ジャム）・バイクドチキン・牛乳 ケチャップ煮・スープ
3 月	お休み	18 火	味噌ラーメン・トマトサラダ・揚げ物 ヨーグルト
4 火	カレーライス・レタスサラダ・揚げ物・プリン	19 水	★ お楽しみ献立 ★ 松茸ごはん風・寿煮・ボン酢和え・磯辺揚 デザート・白味噌汁
5 水	ロールパン・鶏の唐揚げ・キャベツサラダ 南瓜ポタージュ・ジュース	20 木	ロールパン・ポタージュ煮・シーフードサラダ 果物・ジュース
6 木	玉子とじうどん・みぞれあえ・鶏チリ ヨーグルト	21 金	ごはん・関東煮・生姜和・きのこ炒め・味噌汁
7 金	ごはん・鶏のやわらか煮・なます・ソテー 味噌汁	22 土	クリームスパゲティ・和風サラダ・揚げ物 ゼリー・スープ
8 土	食パン（ジャム）・魚のケチャップソース グリーンサラダ・スープ・牛乳	23 日	お休み 
9 日	お休み 	24 月	お休み
10 月	ごはん・生揚げ煮・いり玉子・からしあえ 味噌汁	25 火	食パン（ジャム）・魚のカレー風味・ハヤシ煮 牛乳・スープ
11 火	食パン（ジャム）・魚フライ・高野サラダ クラムチャウダー・ジュース	26 水	焼そば・キャベツサラダ・オープン焼・ゼリー スープ
12 水	カレーきしめん・大豆サラダ・杏仁豆腐	27 木	ごはん・中華風煮魚・春雨ソテー・酢の物 味噌汁
13 木	ごはん・鶏の味噌焼・里芋煮・酢しょうゆ和え かき玉汁	28 金	食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ジュース スパゲティサラダ・コーンポタージュ
14 金	食パン（ジャム）・野菜トマト煮・きのこサラダ フルーツ寒天・牛乳	29 土	お休み 
15 土	五目うどん・茄子の中華風・甘酢揚げ ヨーグルト	30 日	お休み
★ 根菜類を食べましょう！！ ★ 秋から冬へ移動する月です。じっくり土の中で栄養を蓄えた根菜類が 美味しい季節です。 大根～アミラーゼ消化酵素が沢山含まれて胃腸の働きを整えます 小松菜～カロチン・ビタミンAの栄養素が豊富で免疫力のアップで		風邪の予防や骨・歯の健康にも効果があります 油料理は特に栄養の吸収率が良いです 白菜～ビタミンC・カリウム・葉酸が豊富で免疫力の向上・骨の健康 腸内環境の改善に効果があります 葱～ソニンとした香は硫化アリルで疲労回復効果があります	