

2019年11月予定献立表

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
朝食	ごはん みそ汁 がんもとの煮つけ おかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり みそ汁 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯉の塩焼き 白菜のとうみ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	食パン(ジャム) ごはん・のり みそ汁 ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルク乳パン ごはん・のり みそ汁・親子煮 みそ汁・親子煮 チーズサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ヨーグルト	鮭 丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 小松菜の和え物	温 麺 親子丼 すまし汁 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ ヨーグルト	チキンカレー 野菜のパン粉焼き ツナサラダ ピーチジュース	天津飯 鶏のスープ 春雨ソテー わかめの和え物 ヨーグルト	和風きのこパスタ 和風きのこパスタ オクラのスープ 豆腐の野菜あん トマトサラダ ミックスジュース	ごはん すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き ふろふき大根 ほうれん草のごま和え ジョアストロベリー
夕食	さんまごはん すまし汁 なすの細切り炒め 柿とほうれん草のごま和え ミックスフルーツ	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごま味噌かけ ツナじゃが煮 青菜のナムル アロエみかん	ごはん ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え りんご	えびチャーハン トマススープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパイ	ごはん すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	ごはん ワンタンスープ 鶏のたろこ焼き 豚にら炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ごはん コンソメスープ ポークソテーオニオンソース マッシュポテト えびサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,240	2,240	2,129	2,175	2,305	2,240	2,279
たんぱく質(g)	91.4	91.4	89.4	83.3	85.4	98.6	89.6
脂 質(g)	62.9	62.9	58.4	55.2	69.4	63.1	66.5

	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ホットケーキ ごはん・のり 石狩汁 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯉の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	黒糖食パン(ジャム) ごはん・のり みそ汁 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のマヨ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	ごはん コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ 【手作りおやつ】いがり坊や	肉うどん ごはん・すまし汁 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ごはん 中華スープ 家常豆腐 じゃがいもの磯辺揚げ 大根の中華和え	あんかけ塩ラーメン 中華丼 中華スープ 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 タンポポフィッシュ 鶏肉と厚揚げの煮物 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	さつまいもごはん かき玉汁 かじきの野菜あん 野菜のたきあわせ おひたし りんご	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみそ煮 じゃこサラダ ダイスゼリーりんご	ごはん じゃがコンソメスープ 鶏のトマトガーリックソース 人参のソテー 大根サラダ みかん	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン えびサラダ 梨	ごはん すまし汁 いかパスタ 里芋と野菜の和え煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ みかん	ごはん 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしと中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,238	2,238	2,523	2,207	2,186	2,187	2,207
たんぱく質(g)	87.3	87.3	89.8	82.8	93.5	94.7	96.9
脂 質(g)	66.1	66.1	72.0	56.5	68.0	55.1	63.8

	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)
朝食	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ホットドッグ ごはん・のり みそ汁 ソーセージエッグ ポテトのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 野菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯉の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	ホットサンド ごはん・のり みそ汁 ほうれん草スープ ハムエッグチーズ焼き 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 和食セット(鮭・卵焼・煮物) ツナとオクラの和え物 牛乳200ml	食パン(ジャム) ごはん・のり みそ汁 野菜スープ かじきのカレー風味ソテー キャベツのごまマヨ バナナ・牛乳200ml
昼食	三色丼 ビーフンスープ お好み焼き 青菜のナムル	ごはん すまし汁 鶏肉のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物	ごはん すまし汁 鶏肉の白煮蒸し さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	ごはん すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え ヨーグルト	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 卵豆腐のひき肉あん わかめの酢の物	海鮮やきそば ごはん 鮭の煮つけ 小松菜スープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 鮭の味噌だれ がんもとの煮物 ほうれん草のおひたし
夕食	きのこおこわ すまし汁 さばの塩焼き さつまいものレモン煮 かにかまサラダ りんご	ごはん コンソメスープ 鶏の豆板醤ソース 豆腐とひき肉の煮物 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	ごはん すまし汁 豚肉の白菜蒸し さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ぶどう	ごはん にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	ごはん 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ みかん	ごはん ビーフストロガノフ さつまいものバター焼き 角切りサラダ カットパイ
エネルギー(kcal)	2,369	2,369	2,217	2,371	2,283	2,244	2,370
たんぱく質(g)	94.2	94.2	90.1	87.3	94.4	94.0	93.2
脂 質(g)	68.8	68.8	78.3	70.4	75.3	58.0	74.8

	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	はちみつパン ごはん・のり みそ汁 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん たまごスープ じゃがいもの煮つけ 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	シュガーロール ごはん・のり みそ汁 きのこスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	レーズンロール ごはん・のり みそ汁 野菜スープ 洋食セット(オムレツ・ウインナー・ソテー) かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	ごはん ジュリエンスープ 豆腐グラタン 野菜とコーンのソテー ミモザサラダ	味噌坦々 ごはん・みそ汁 うどん 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら かまぼこと野菜の和え物 【誕生日会】 ミルクレープ	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 人参コンソメ ブロッコリーサラダ	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え ヨーグルト	スパゲッティ ごはん 鮭の煮つけ 豚肉のトマトソース じゃがコンソメ りんご入りコールスロー みかんジュース	ごはん すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト
夕食	きんぴらごはん すり流し汁 かしわ天 わかめサラダ ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ 酢豚 青梗菜のかに玉あん 大根の中華和え ダイスゼリーレモン	ごはん オクラのスープ ささみチーズフライ 南瓜のグラッセ マカロニグラタン 梨	卵チャーハン オクラスープ エビチリ 野菜のナムル ベクシーみかん	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ りんご	ごはん かき玉スープ 鮭の煮つけ 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー サラダ カットパイ
エネルギー(kcal)	2,321	2,321	2,257	2,136	2,206	2,299	2,279
たんぱく質(g)	92.4	92.4	83.2	83.6	84.8	98.6	100.3
脂 質(g)	66.1	66.1	72.0	48.3	71.7	63.2	73.7

	29(金)	30(土)	お知らせ		★コラム★炭水化物抜きダイエットは危険??	
朝食	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ハムチーズドッグ ごはん・のり みそ汁 ナスのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	◎11月2日(土)バスハイキング ◎11月9日(土)おやつに手作りいがり坊やを提供します。  さつまいもの お菓子です ◎11月24日(日)★誕生日会はミルクレープを提供します。  クレープを何枚も 重ねたケーキで す。 ◎11月の検食当番は『くるみ』ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		◎炭水化物は、たんぱく質や脂質と並んで「三大栄養素」と呼ばれ、体のエネルギーとして使われます。即効性があり、脳や神経に唯一供給できる栄養素です。日本人の栄養摂取基準では、必要なエネルギーの内、50～65%を目標としています。 炭水化物を摂り過ぎると・・・ 摂取した炭水化物(糖質)は体内で消化されて、最終的には小腸で分解され、体に吸収されます。余った炭水化物は、中性脂肪となり肝臓や脂肪細胞に蓄積され肥満や、脂肪肝等様々な生活習慣病の原因になります。 炭水化物抜きダイエットは危険?? 炭水化物をとらなくても大丈夫という研究家もいますが、危険と注意勧告する研究家もいます。現在、研究に基づいた日本人の栄養目標は10年前と大きく変わっていません。 炭水化物ダイエットが危険といわれる理由は、体のエネルギーの3つの栄養素の1つをとらないことで、ほかの栄養で賄おうとするため、バランスが悪くなってしまふためです。 肝臓に蓄えられた糖質を使う→肝臓機能が低下する。たんぱく質(筋肉)を使う→筋肉量が落ち、体力が落ちる、太りやすくなる。脂質を使う→分解するため、ケトン体生成で起こるケトン臭(体が臭くなる)肉や油を多く取る→体が酸性に傾き、血液ドロドロになる。(動脈硬化の原因)  東京都東村山福祉園	
エネルギー(kcal)	2,255	2,255	2,218	2,274	2,278	2,314
たんぱく質(g)	90.8	90.8	88.0	90.8	82.3	93.8
脂 質(g)	67.0	67.0	76.4	66.9	63.8	60.3