

2022 年  11月 予定 献立 表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ かぶの煮付け りんご缶 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ ポイルウインナー ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のツナ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが 白菜の昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鮭の西京焼き キャベツの胡麻マヨ バナナ 牛乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ミートボール シーザーサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 きのこのスープ 煮込みハンバーグ 青菜のソテー 野菜サラダ ヤクルト	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鯖の中華煮 焼売 いんげんの昆布和え カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉のカレー焼き ひじきの炒り煮 トマトのサラダ 洋なし缶	五目ご飯 かきたま汁 鮭の生姜焼き 蒸し茄子 かにの三杯酢 カルシウムジュース	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖ロール コーンポタージュ きのこのキッシュ 南瓜のグラッセ トマトとレタスのサラダ いちごゼリー	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の照り焼き ふろふき大根 春菊の白和え ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル キャベツソテー チキンサラダ りんごジュース
夕食	麦ご飯 味噌汁 あじフライ 里芋の煮物 胡瓜のもろみ和え 柿	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 ぜんまいの炒め煮 春菊の辛子和え ぶどうゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ アスパラとベーコンのソテー マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 青椒肉絲 小籠包 もやしの中華和え マンゴープリン	ご飯 すまし汁 肉豆腐 金平ごぼう 青菜の柚子浸し ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 豆苗と卵のソテー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ご飯 わかめスープ 豚肉と玉葱の炒め物 煮奴 木耳の中華和え カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2197	2062	2132	2158	2209	2049	2167
たんぱく質 (g)	82.6	82	82.6	82	81.5	82.5	82.2
脂質 (g)	54.9	61.4	58.6	58.9	63.8	63.3	61.4
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン ポトフ セロリのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 里芋の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ オムレツ 青菜とコーンのソテー みかん缶 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 いんげんの炒め煮 ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 白菜の和え物 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 揚げ茄子 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・鯖のムニエルマトソース 椎茸のスープ チキンナゲット じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜の金平 青菜のわさび和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ かぶの柚子炊き しその実和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 牛肉の山椒焼き 野菜つみれの煮物 花野菜サラダ 青りんごゼリー ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎オムそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 青梗菜のスープ 南瓜と切り昆布の煮物 中華サラダ カットマンゴー	チキンカレー コンソメスープ きのこのバター炒め サラミサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け れんげと豚肉の炒り煮 もやしの和え物 柿	ご飯 ワンタンスープ 中華風卵焼き 春雨と海老の炒め物 わかめの中華和え りんご	※選択食 ◎豚肉のにんにくソース ◎鯖のオリーブオイル焼き 茄子のトマト煮 コーンサラダ のむヨーグルト	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 もやしの中華炒め 青菜のナムル カットパイ	ご飯 味噌汁 鱈のレモン蒸し 五目金平 春菊の胡麻和え もも缶	茶飯 おでん 茄子の炒め物 ほうれん草のおかか和え りんご	ご飯 豚汁 鱈の塩焼き ぜんまいの五目煮 胡瓜のゆかり和え 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2134	2123	2159	2085	2279	2138	2168
たんぱく質 (g)	81.5	82	80.6	83	82.9	82.8	80.7
脂質 (g)	63.2	60.8	61.4	56.4	63.4	64.1	62.3
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 春菊のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 ごぼうサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこスープ スクランブルエッグ 豆サラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ひじきの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五日厚焼玉子 もやしとにらの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ポークビーンズ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 にら玉スープ 回鍋肉 豆腐焼売 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ いんげんの白和え 柿	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き かぶと椎茸の含め煮 ブロッコリーの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 赤だし 鱈の香味揚げ 白滝と野菜の炒り煮 キャベツの柚子和え りんご	ご飯 ポタージュ 和風ハンバーグ 小松菜とエリンギのソテー 和風サラダ みかん缶	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鱈のたらこ焼き ごぼうスープ ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 わかめスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 青梗菜と海老の中華煮 チャウレギサラダ カットマンゴー
夕食	ご飯 すまし汁 鮭の南蛮漬け 切干大根 青菜と蒲鉾の和え物 キウイフルーツ	ご飯 野菜スープ 鶏肉のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 アスパラのサラダ ジョア	チャーハン 春雨スープ エビチリ 青梗菜のソテー 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 里芋とわかめの煮物 ほうれん草とささみの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 かじきの生姜焼き 茄子とちくわの炒め煮 春菊の磯和え パニラムース	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 南瓜煮 二色和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ れんげの金平 山芋の酢の物 キウイフルーツ
エネルギー (kcal)	2162	2174	2191	2195	2143	2162	2184
たんぱく質 (g)	81.1	80.1	80.7	82.7	81.6	81.6	85.9
脂質 (g)	64.8	63.8	62.9	59.1	57.4	65.6	60.6
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 即席漬け バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ハムステーキ グリーンサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ チーズオムレツ ハムサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 卸和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ きのこの煮浸し バナナ 牛乳
昼食	鮭ちらし すまし汁 厚揚げの生姜煮 小松菜の和え物 みかん	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・豚肉のコンチジャン炒め 揚げ餃子 冷やしトマト マンゴープリン	ひじきご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 茄子の揚げ浸し いんげんのおかか和え りんご	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース ほうれん草のバター炒め さつま芋サラダ ヨーグルト	ご飯 ザーサイスープ 八宝菜 春巻き パンサンデー カットパイ	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鯖の和風煮しあん 南瓜のいとこ煮 青菜ともやしの和え物 ぶどう缶	ご飯 中華風コーンスープ 焼き肉 冬瓜の含め煮 中華風サラダ カットマンゴー
夕食	ご飯 カリフラワーのスープ ポークソテーオニオンソース ピーマンのソテー パスタサラダ ジョア	ご飯 とろろ昆布汁 鯖の照り焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 柿	※選択食 ◎冬瓜のスープ ◎鯖の南蛮タルタルソース ◎焼売盛り合わせ ピーマンの炒め物 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ごぼうの胡麻風味炒め 胡瓜としらすの酢の物 オレンジ	ご飯 赤だし 鮭の南部焼き じゃが芋の金平 青菜の納豆和え 桃ゼリー	ご飯 ミネストローネ チキンソテー アスパラのソテー 海藻サラダ プリン	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレームニエル ピーマンとツナの炒め物 大根とレタスのサラダ ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2147	2076	2105	2201	2081	2114	2111
たんぱく質 (g)	82.3	83.5	82	81	82	82.6	81.7
脂質 (g)	59.9	62.7	58.5	60.5	56.3	58.7	61.6
朝食	ご飯/パン クリームシチュー コールスロー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐揚げと野菜の煮物 春菊の和え物 バナナ 牛乳	<p>【11月の予定】</p> <p>12日(土) 手作りおやつ 間食にどら焼き栗添えを提供します。</p> <p>20日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪</p> <p>【選択食】</p> <p>10日(木) 夕食 (A) 豚肉のにんにくソース (B) 鯉のオリーブオイル焼き</p> <p>24日(木) 夕食 (A) 鯖の南蛮タルタルソース (B) 焼売盛り合わせ</p> <p>※選択食の入力はお早めに!</p> <p>8日(火) にはやぶさユニットで出張調理を行います♪</p> <p>11月の検食当番は「つばきユニット」です。</p>				
昼食	ご飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き かぶと豚肉のさつと煮 ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・ポークチャップ きのこのスープ フライドポテト 角切りサラダ ヨーグルト					
夕食	ご飯 味噌汁 チキンカツのさつと煮 茄子のしぎ焼き めかぶ和え りんご	ご飯 味噌汁 白身魚の梅マヨ焼き たらこ野菜のソテー いんげんのくのみ和え もも缶					
エネルギー (kcal)	2214	2145					
たんぱく質 (g)	83.6	81.2					
脂質 (g)	63.5	63.7					

病気と栄養 ～動脈硬化～

動脈は、酸素や栄養素を血液中に取り入れて全身に運ぶ役割をしています。動脈硬化になると、動脈の壁が厚くなり、弾力性や柔軟性を失って十分な機能を果たせなくなります。

動脈硬化そのものには自覚症状がありません。しかし、放置していると、脳梗塞、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患といった重篤な病気を起こすリスクが高くなります。

動脈硬化を予防するには、高血圧を抑え、中性脂肪値や血中コレステロール値を下げる努力が必要です。

動脈硬化の予防に役立つおすすめメニュー

- ♪ 胡麻とナッツと緑黄色野菜サラダ
- 抗酸化作用のある野菜とナッツ、オリーブ油の組み合わせで、コレステロール、血圧、血糖の上昇を抑えます。
- ♪ いわしとトマトの重ね焼き
- コレステロール、中性脂肪、血圧を下げる効果があるEPA、DHAと、抗酸化作用のあるリコピンの組み合わせです。
- ♪ 豆腐と青菜のオイスターソース炒め
- コレステロールを下げる大豆製品と抗酸化作用のある青野菜の組み合わせです。

おすすめ

11月平均	エネルギー (kcal)	2149
	たんぱく質 (g)	82.1
	脂質 (g)	61.1