2023　年

１１　月　予　定　献　立　表

	１日（水）	２日（木）	３日（金）	４日（土）	５日（日）	６日（月）	７日（火）
朝食	ご飯/パン きのこのスープ オムレツ 花野菜の胡麻ドレ 黄桃缶 牛　乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 いんげんの昆布和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが 二色和え バナナ 牛　乳	ご飯 味噌汁 鰆の西京焼き 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 味噌汁 卵焼き ほうれん草のお浸し バナナ 牛　乳	ご飯/パン トマトスープ ボイルウインナー じゃこサラダ 黄桃缶 牛　乳
昼食	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・かじきの中華風マリネ 揚げ餃子 中華風サラダ カットパイン	☆ワンデイウォーク☆ お弁当 お茶	かやくご飯 かき玉汁 蒸し鮭の野菜あん 茄子のおろし煮 胡瓜とちくわの和え物 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 セロリのサラダ いちごゼリー	※選択食 ◎五目にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の山椒焼き 里芋の田楽 小松菜の和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 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	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 茄子のしぎ焼き いんげんの胡麻和え ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 ぜんまいの炒め煮 青菜の柚子浸し ぶどうゼリー	ご飯 野菜スープ 白身魚のピカタ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 青椒肉絲 小籠包 チョレギサラダ マンゴープリン	麦ご飯 すまし汁 肉豆腐 金平ごぼう 春菊の辛子和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 さんまの香味ソース ひじきの炒り煮 かにの三杯酢 みかん缶	ご飯 わかめスープ 焼き肉 煮奴 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鯵の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 もやしの和え物 柿
エネルギー（kcal）	2046	2214	2171	2195	2107	2170	2115
たんぱく質（g）	81.2	80	81.1	82.6	80.3	81.9	80.3
脂質（g）	59	60.8	60.4	62.2	62.4	60.7	61.9

	８日（水）	９日（木）	１０日（金）	１１日（土）	１２日（日）	１３日（月）	１４日（火）
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 春菊の白和え バナナ 牛　乳	ご飯 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 スクランブルエッグ 青菜とコーンのソテー みかん缶 牛　乳	ご飯 味噌汁 いんげんの炒め煮 ツナサラダ バナナ 牛　乳	ご飯 すまし汁 焼き豆腐の煮物 白菜の和え物 バナナ 牛　乳	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
昼食	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・白身魚のチーズ焼き 野菜スープ チキンナゲット コーンサラダ プリン	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 ブロッコリーのおかか和え ♪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	ご飯 かき玉スープ 回鍋肉 豆腐焼売 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐
夕食	ご飯 ワンタンスープ ツナたま 春雨と海老の炒め物 わかめの中華和え りんご缶	※選択食 ご飯 ◎豚肉のカレー焼き ◎鰈のオリーブオイル焼き 茄子のトマト煮 ハムサラダ のむヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 もやしの中華炒め 青菜のナムル カットパイン	ご飯 なめこ汁 鰆のレモン蒸し 大根とさつま揚げの煮物 春菊の胡麻和え もも缶	ゆかりご飯 おでん 茄子の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 りんご缶	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ぜんまいの五目煮 即席漬け 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鮭の南蛮漬け 切干大根 青菜とかまぼこの和え物 みかん缶
エネルギー（kcal）	2160	2150	2122	2203	2145	2145	2150
たんぱく質（g）	82	82.5	83	82.7	81.9	80.8	81
脂質（g）	61.1	61.7	60.8	59.8	62.8	62.2	62.8

	１５日（水）	１６日（木）	１７日（金）	１８日（土）	１９日（日）	２０日（月）	２１日（火）
朝食	ご飯 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 大根サラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ チーズオムレツ 豆サラダ 洋なし缶 牛　乳	ご飯 すまし汁 さつま揚げの炒め物 ひじきの炒め煮 バナナ 牛　乳	ご飯 すまし汁 五目厚焼玉子 もやしとにらの和え物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン ポークビーンズ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛　乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の胡麻和え バナナ 牛　乳
昼食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鰤の煮付け 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 鯖の香り揚げ 白滝と野菜の炒り煮 青菜の昆布和え りんご缶	☆総合防災訓練☆ α米五目ご飯 味噌汁 松風焼き 茄子とちくわの炒め煮 ほうれん草の辛子和え バニラムース	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鱈のたらこ焼き 野菜スープ ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶　♪誕生日デザート♪	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 青梗菜と海老の中華煮 冷やしトマト カットマンゴー	鮭ちらし すまし汁 厚揚げの生姜煮 小松菜の菊花和え りんご缶
夕食	ご飯 鶏肉のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ 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 カットパイン	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 里芋といかの煮物 卸和え ヨーグルト	ご飯 椎茸のスープ 鰺のムニエルトマトソース 小松菜とウインナーのソテー 和風サラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 南瓜煮 春菊の磯和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ ごぼうのくるみ味噌煮 山芋の酢の物 みかん缶	ご飯 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
エネルギー（kcal）	2178	2131	2173	2116	2083	2139	2162
たんぱく質（g）	81.8	81.3	82.4	81.4	80.5	82.6	82.5
脂質（g）	61.5	57.9	59.2	60.8	61.1	57.9	61

	２２日（水）	２３日（木）	２４日（金）	２５日（土）	２６日（日）	２７日（月）	２８日（火）
朝食	ご飯 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 アスパラのサラダ みかん缶 牛　乳	ご飯 すまし汁 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 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 洋なし缶 牛　乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根の梅和え バナナ 牛　乳	ご飯 すまし汁 和風オムレツ きのこの煮浸し バナナ 牛　乳	ご飯/パン クリームシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 牛　乳
昼食	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・卵のスープ・豚肉のコチジャン炒め 春巻き 胡瓜のゆかり和え 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 カットパイン	ご飯 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 わかめスープ 八宝菜 餃子 バンサンスー カットマンゴー	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鰆の和風蒸しあん 南瓜のいとこ煮 青梗菜のお浸し りんご缶	ご飯 椎茸のスープ 酢豚 冬瓜の含め煮 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き かぶと豚肉のさっと煮 ほうれん草のおかか和え ぶどうゼリー
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鯖の照り焼き かぶのそぼろ煮 春菊の和え物 洋なし缶	※選択食 ご飯 冬瓜のスープ ◎鱈の南蛮タルタルソース ◎焼売盛り合わせ ビーフンの炒め物 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 赤だし 豚かつ れん根の金平 胡瓜としらすの酢の物 みかん缶	ご飯 すまし汁 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 ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレームニエル 豆苗と卵のソテー コロコロサラダ ジョア	雑穀ご飯 味噌汁 チキンカツのさっと煮 茄子の煮物 めかぶ和え みかん缶
エネルギー（kcal）	2054	2110	2209	2105	2073	2173	2146
たんぱく質（g）	82.5	82.7	81.3	81.4	80.4	83.4	83.2
脂質（g）	59.6	58.9	61.7	58.5	60.1	63.3	58.5

	２９日（水）	３０日（木）
朝食	ご飯 すまし汁 豆腐揚げと野菜の煮物 春菊としめじの和え物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ ハムエッグ 野菜サラダ バナナ 牛　乳
昼食	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ポークチャップ ごぼうスープ フライドポテト 角切りサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰆の生姜焼き 里芋の煮物 胡瓜のもろみ和え りんご
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の梅マヨ焼き たらこと野菜のソテー いんげんのくるみ和え もも缶	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツの炒め物 冷しゃぶサラダ ヤクルト
エネルギー（kcal）	2136	2182
たんぱく質（g）	81.4	80.7
脂質（g）	63.4	59.1

【１１月の予定】

１１日（土）　手作りおやつ
間食にどら焼き栗添えを提供します。
１９日（日）　誕生日会
間食にデザートを提供します。

【選択食】
９日（木）夕食
（A）豚肉のカレー焼き
（B）鰈のオリーブオイル焼き
２３日（木）夕食
（A）鱈の南蛮タルタルソース
（B）焼売盛り合わせ
※選択食の入力はお早めに！

１４日（火）にあさひユニットで出張調理を行います♪

１１月の検食当番は「はやてユニット」です。

病気と栄養　～がん～

日本人の死因の第１位が、がんです。男性の２人に１人、女性は３人に１人が、一生のうちに一度は何らかのがんであると診断されるといわれています。発生部位では肺がんがもっとも多く、次いで胃がん、大腸がんと続いています。がんの症状は、その部位によってさまざまです。しかし自覚症状が現れたときには病気が進行していることが多いのが特徴です。

がんの発生原因にはさまざまな説があり、その予防法も一様ではありません。けれども免疫力を高めることによって、体内で毎日つくられてくるがん細胞を消滅させることが可能であるといわれています。

免疫力を高めるビタミンA・C・Eを含む食品（緑黄色野菜や果物など）を十分にとることが必要です。

がんを防ぐための１２カ条（国立がんセンター・がん予防検診研究センター）

①たばこは吸わない
②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
③お酒はほどほどに
④バランスのとれた食生活を
⑤塩辛い食事は控えめに
⑥野菜や果物は豊富に
⑦適度に運動
⑧適切な体重維持
⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
⑩定期的ながん検診を
⑪身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
⑫正しいがん情報でがんを知ることから

１１月 平均		
	エネルギー（ｋｃａｌ）	2142
	たんぱく質（ｇ）	81.7
	脂　質（ｇ）	60.7