



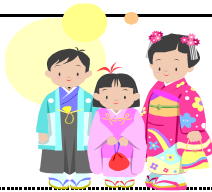


11月分献立表

勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 チキンカツ 厚揚げとコンニャクの煮物 味噌汁	2 ご飯 ごぼ天うどん かぶの海老あんかけ 牛乳	3  文化の日
5 ご飯 豚肉の味噌焼き スパゲッティサラダ 清まし汁	6 ご飯 スコッチエッグ 刻み昆布の煮物 味噌汁	7 ご飯 チャンポン 春巻き 果物	8 ご飯 塩サバ 南瓜の煮物 中華スープ	9 ご飯 回鍋肉 春雨の和え物 味噌汁 ジュース	10 食パン ビーフシチュー さつまいもサラダ デザート
829 キロカロリー	821 キロカロリー	1069 キロカロリー	909 キロカロリー	853 キロカロリー	905 キロカロリー
12 ご飯 鶏の唐揚げ もやしと桜エビの卵炒め 味噌汁	13 ご飯 鱈フライ 胡瓜とカニカマの酢の物 すまし汁	14 ご飯 ポークソテー 大根と竹輪の煮物 味噌汁	15 ご飯 ワカメうどん かき揚げ 果物	16 ご飯 ハンバーグ 白菜の胡麻酢和え コンソメスープ 牛乳	17  休み
1002 キロカロリー	858 キロカロリー	548 キロカロリー	934 キロカロリー	906 キロカロリー	906 キロカロリー
19 ご飯 ささみのシソ巻き天ぷら じゃが芋のおかか煮 味噌汁	20 カレーライス 揚げ物 カリカリベーコンサラダ ジュース	21 ご飯 醤油ラーメン シュウマイ デザート	22 ご飯 魚の甘酢あんかけ 竹輪とコンニャクの金平 味噌汁	23 24 勤労感謝の日 	24 親子ふれあい 風船バレー大会
903 キロカロリー	1200 キロカロリー	889 キロカロリー	816 キロカロリー	816 キロカロリー	816 キロカロリー
26 ご飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	27 ご飯 魚のホイル焼き がんもの煮物 すまし汁	28 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	29 味ご飯 とろろうどん 大根のそぼろ煮 果物	30 ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳	
694 キロカロリー	559 キロカロリー	800 キロカロリー	766 キロカロリー	947 キロカロリー	947 キロカロリー

☆栄養一口メモ☆

秋から冬に差し掛かるこの季節は、おもに芋類の収穫濃厚になる時期です。じゃが芋
また、小松菜や白菜、ほうれん草といった葉物野菜の収穫が本格的になりま
『旬の野菜を食べよう』といいますがその理由は野菜が最も成熟した
頃合いであり、味も栄養価も一番よくなる時期だからです。
美味しい旬の野菜を食べて毎日元気に過ごしましょう。

～あっさり塩ポトフレシピ～(2人分)

- 2個 ほんだし 小さじ1
- 2枚 塩 小さじ3/4
- 50g 薄口醤油 小さじ1/4
- 1個 コシヨウ 少々
- 4本 水 2カップ

1. じゃが芋、人参は乱切り。レタスは大きめにちぎりかぶはくし形に。
2. 鍋にほんだし、塩、水、じゃが芋、人参、ウインナーを入れ火にか
煮立ったら中火にし5分煮る。
3. かぶを加え、さらにレタスを入れて弱火で2分煮る。
4. 最後に醤油、コシヨウで味を調える。

