

11 月 分 献 立 表

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。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 カレーうどん 牛肉コロッケ 果物	2 ご飯 揚げだし豆腐 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	3 文化の日	4 ご飯 魚のホイル焼き がんもの煮物 味噌汁	5 サンドイッチ ベーコンポテト焼き コンソメスープ 牛乳
	975 キロカロリー	940 キロカロリー		620 キロカロリー	897 キロカロリー
7 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き 南瓜サラダ すまし汁	8 ご飯 酢鶏 小松菜の和え物 味噌汁 ジュース	9 ご飯 焼きうどん 餃子 ワカメスープ	10 ご飯 白身魚のフライ 白菜のおかか和え 味噌汁	11 ご飯 八宝菜 鶏肉の磯辺揚げ 中華スープ	12 休み
861 キロカロリー	770 キロカロリー	726 キロカロリー	761 キロカロリー	910 キロカロリー	
14 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え 味噌汁	15 カツカレー 野菜サラダ 果物	16 ご飯 焼き魚 牛蒡と丸天の煮物 さつまい汁	17 赤飯 たぬきそば 高野豆腐のはさみ煮 ジュース	18 ご飯 チキン南蛮 もやしとベーコンの炒め物 みぞれ汁	19 ピザトースト コールスローサラダ 南瓜スープ
804 キロカロリー	966 キロカロリー	743 キロカロリー	1035 キロカロリー	747 キロカロリー	628 キロカロリー
21 ご飯 ちゃんぽん コーンシュウマイ 果物	22 ご飯 魚のムニエル キャベツの酢味噌和え 春雨スープ	23 勤労感謝の日	24 ご飯 ハンバーグ 和風スパサラ 味噌汁	25 ご飯 麻婆豆腐 エビマヨ風 中華スープ	26 休み
923 キロカロリー	750 キロカロリー		759 キロカロリー	763 キロカロリー	
28 親子丼 野菜の天ぷら 味噌汁	29 ご飯 豚肉の野菜巻き 厚揚げの煮物 すまし汁	30 ご飯 ロールキャベツ 白滝の真砂炒め デザート			
790 キロカロリー	871 キロカロリー	700 キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

「のう」を元気にする食べ物

脳の唯一のエネルギー源は、主食となる炭水化物を多く含む食べ物です。

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を働かせるためにも大切な食事です。中でも炭水化物を多く含む主食は、脳に1日、元気に活やくしてもらうためには欠かせないものです。脳がエネルギー不足の状態になると、運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。毎日元元よく生活ができるように、1日3食毎回「主食」を食べるようにしましょう。