

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 揚げだし豆腐 水菜としらすの和え物 味噌汁	2 ご飯 鶏つくね照焼き 金平牛蒡 だんご汁	3 文化の日	4 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ
		831 キロカロリー	661 キロカロリー		880 キロカロリー
6 ご飯 豚肉の味噌焼き 突きコンニャクの煮物 すまし汁	7 ご飯 油淋鶏 小松菜の煮浸し 味噌汁 ジュース	8 ご飯 カレーうどん 牛肉コロッケ 果物	9 ご飯 魚のチーズ焼き キャベツとハムの和え物 味噌汁	10 ご飯 八宝菜 シュウマイ 中華スープ	11 休み
607 キロカロリー	703 キロカロリー	982 キロカロリー	565 キロカロリー	766 キロカロリー	
13 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	14 ご飯 麻婆豆腐 チャブチェ ワカメスープ	15 ご飯 焼き魚 卵焼き 豚汁	16 いなり寿司 かけそば かき揚げ 果物	17 ご飯 鶏の味噌ホイル焼き もやしとベーコンの炒め物 みぞれ汁	18 ピザトースト 野菜サラダ コンソメスープ コーヒー
866 キロカロリー	681 キロカロリー	830 キロカロリー	870 キロカロリー	768 キロカロリー	601 キロカロリー
20 ご飯 白身魚のフライ キャベツの酢味噌和え すまし汁 牛乳	21 きのご飯 ワカメうどん 筑前煮 果物	22 カツカレー 野菜サラダ デザート	23 勤労感謝の日	24 ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパサラ 味噌汁	25 休み
772 キロカロリー	702 キロカロリー	1018 キロカロリー		712 キロカロリー	
27 ご飯 魚の野菜あんかけ がんもの煮物 味噌汁 ジュース	28 ご飯 ロールキャベツ 白滝の真砂炒め デザート	29 ご飯 豚肉の野菜巻き 大根と竹輪の煮物 味噌汁	30 チキンタルタル丼 春雨の酢の物 すまし汁		
659 キロカロリー	748 キロカロリー	758 キロカロリー	931 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すことのできない食べ物です。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。毎日元氣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。

