



# 11月の献立表

\* 献立は材料の関係で  
変更することがあります。

## 旬歳記



### 今月の旬菜 ＜長芋＞

長芋には、消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

また長芋特有のネバネバに含まれるムチンは代謝を促進する働きがあり、滋養強壮・強精強壮効果があると言われています。長芋のネバネバは不溶性口の食物繊維で、便秘の解消など整腸作用があります。更に、胃腸に分泌された胆汁酸やコレステロールを吸着し運び出し、腸壁から再吸収されるのを防ぐ働きもあるので、生活習慣病の予防に貢献できる野菜と言えます。



月	火	水	木	金	土
					1 メンチカツ 菜の花のそぼろ炒め 白菜の昆布和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ドーナツ
3 きつねそば 南瓜の甘煮 小松菜の和え物 ごはん パイン缶、もみじまんじゅう	4 ぶりのポン酢焼き はんぺんと人参の煮物 オクラの和え物 ごはん、みそ汁 キウイフルーツ、ハーベスト	5 ハンバーグ オムレツ ツナサラダ ごはん、スープ オレンジ、プッセ	6 チキンピカタ クリームパスタ もやしのサラダ ごはん、スープ みかん缶、ミニたい焼き	7 塩焼きそば 南瓜の甘煮 トマトと玉ねぎの酢の物 ごはん、スープ りんご、パームクーヘン	8 鶏のレモン焼き 焼き豆腐の生姜煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 白桃缶、ミニマドレーヌ
10 チキンカレー キャベツとトマトのサラダ ほうれん草と卵の炒め物 福神漬 黄桃缶、栗しぐれ	11 お楽しみメニュー	12 肉豆腐 さつま芋の金平 大根ときゅうりのサラダ ごはん、みそ汁 りんご、ソフトマドレーヌ	13 手作り散らし寿司 南瓜の煮物 菜の花の酢味噌和え 清し汁 マロン蒸しパン	14 しんじょうのカニあんかけ レンコンの炒り煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶、カステラ栗まんじゅう	15 あんかけうどん 切干煮 玉ねぎと若布の和え物 ごはん 一口ういろ
17 肉団子と白菜のスープ煮 じゃが芋とベーコンのソテー キャベツと竹輪の酢の物 ごはん、みそ汁 黄桃缶、クッキー	18 カレーライス エビカツ キャベツと大根のサラダ 福神漬 原宿ドッグ	19 ちゃんぽん もやしとにらの卵とじ 煮豆 菜飯 みかん缶、ドーナツ	20 牛丼 マスの塩焼き 人参のごま和え みそ汁 一口羊かん	21 チキンカツの卵とじ 筍と人参の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ミニパームロール	22 ロールキャベツ 揚げ茄子の煮物 インゲンとかまぼこの和え物 ごはん、清し汁 ランチパック(チョコ)
24 揚げサバのポン酢かけ がんもの煮物 白菜のお浸し ごはん、にゅうめん りんご、プチケーキ	25 味噌煮込みうどん 竹の子と人参の金平 ピーマンのしらす和え 煮豆、ごはん 今川焼	26 鶏のブラウン煮 大根の煮物 インゲンのごま和え ごはん、みそ汁 オレンジ、プッセ	27 うどん さつま芋の甘煮 干草焼き ごはん、漬物 薄皮まんじゅう	28 さわらのみそ煮 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ごはん、清し汁 パイン缶、スイスロール	29 手作り豚カツ がんも煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 ムーンライト