



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されています。長芋のネバネバは不溶性の食物繊維で、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 行事食 | 2 カレーライス チンゲン菜とエビのソテー キャベツとカニカマのサラダ 福神漬 りんご、プチブッセ | 3 ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のしらす和え ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん) | 4 豚肉となすの炒め煮 南瓜の甘煮 トマトと若布の和え物 ごはん、スープ パイン缶、カントリーマアム | 5 おでん エビ天とかき揚げ 絹さやのおかか和え ごはん ヨーグルト |
| 7 かけそば れんこんと豚肉の炒め煮 大豆五目煮 混ぜごはん オレンジ、ドーナツ | 8 豆腐ハンバーグ・生姜ソース ごぼうのしぐれ煮 大根と人参のなます ごはん、みそ汁 ミニ肉まん | 9 赤魚の煮付け 筍とピーマンの炒り煮 白菜のツナ和え ごはん、みそ汁 パイン缶、シフォンケーキ | 10 三色丼 南瓜の煮物 菜の花の酢味噌和え 清し汁 カスタードケーキ | 11 豆腐のしんじょうのかにあんかけ ふきの炒り煮 ブロッコリーのエビ和え ごはん、清し汁 柿、キャンディーチーズ | 12 鶏の焼き浸し ひじきの煮物 キャベツの菜種和え ごはん、みそ汁 ミニ今川焼 |
| 14 白身魚フライ じゃが芋とベーコンのソテー ごぼうサラダ ごはん、スープ みかん缶、ミニバームロール | 15 ハヤシライス ポイルウインナー マカロニサラダ ホームパイ | 16 ソース焼きそば 白菜とムキエビの煮浸し インゲンのかにマヨ和え ごはん、スープ オレンジ、プチケーキ | 17 鶏の鍋照り 切干煮 さつま芋サラダ ごはん、みそ汁 プレミアムプチシュー | 18 いなり寿司 天ぷら盛り合わせ 春菊のお浸し みそ汁 白桃缶、ミニマドレーヌ | 19 大きなサバの味噌煮 金平ごぼう 煮豆 ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ |
| 21 手作り麻婆豆腐 焼売 カリフラワーのツナ和え ごはん、春雨スープ キウイ、ミニどら焼き | 22 きつねうどん 大豆煮 ほうれん草のおかか和え ごはん ガトーショコラ | 23 鶏のブラウン煮 南瓜の甘煮 人参サラダ ごはん、スープ 黄桃缶、カントリーマアム | 24 赤魚の煮付け 信田巻の煮物 卵サラダ ごはん、みそ汁 一口羊かん | 25 サワラのみそ煮 里芋の煮物 温奴 混ぜごはん、清し汁 りんご、ミニたい焼き | 26 親子丼 がんもの煮物 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁 マリービスケット |
| 28 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、スープ オレンジ、ハーベスト | 29 豚の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ごはん、そうめん汁 まんじゅう(こしあん) | 30 ぶりの治部煮 さつま芋のそぼろ煮 ひじきサラダ ごはん、冬瓜汁 りんご、ソフトマドレーヌ | | | |
| | | | | | |