



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、米などでんぶ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 魚すき風 さつま揚げの昆布煮 きゅうりのゆかり和え ごはん オレンジ、ミニバームロール	2 カレーライス チンゲン菜とエビのソテー キャベツのカニカマサラダ 福神漬 蒸しパン	3 おでん エビ天とかき揚げ 絹さやのおかか和え ごはん りんご、もみじまんじゅう	4 かけそば れんこんと豚肉の炒め煮 大豆五目煮 ごはん カスタードケーキ
6 タコライス風 ほうれん草とウインナーのソテー ピーマンのしらす和え スープ キウイ、ドーナツ	7 お楽しみメニュー	8 肉豆腐 さつま芋金平 小松菜のお浸し ごはん、みそ汁 白桃缶、カントリーマアム	9 コーンクリームコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー ひじきのサラダ ごはん、スープ ガトーショコラ	10 きつねうどん 大根と豚肉の煮物 春菊とちくわの和え物 漬物、ごはん みかん缶、プチケーキ	11 豚ニラもやし炒め 卵とはんぺんのみそかけ 昆布とがんもの煮物 ご飯、清し汁 マリービスケット
13 赤魚の煮つけ 筍とピーマンの炒り煮 カリフラワーの和え物 ごはん、みそ汁 黄桃缶、栗まんじゅう	14 鶏肉のとろみ炒め 大根のツナ煮 さつま芋サラダ ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	15 マスの塩焼き 野菜の卵とじ 人参とさつま揚げの和え物 ごはん、みそ汁 りんご、もみじまんじゅう	16 ソース焼きそば 白菜としらすの煮浸し ミニオムレツ ごはん、スープ ホームパイ	17 いなり寿司 天ぷら 春菊のお浸し みそ汁 オレンジ、ミニシルベータ	18 ハヤシライス ポイルウインナー 春雨サラダ チョコパイ
20 手作り麻婆豆腐 焼売 きゅうりのツナ和え ごはん、スープ りんご、ハーベスト	21 プリの治部煮 里芋のそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ ごはん、冬瓜汁 ガトーショコラ	22 鶏野菜そば ちくわ天とかき揚げ 大豆五目煮 ごはん パイン缶、バームクーヘン	23 海鮮炒め れんこんの炒り煮 春菊のお浸し ごはん、みそ汁 一口羊かん	24 赤魚の煮付け 信田巻の煮物 卵サラダ ごはん、みそ汁 白桃缶、栗しぐれ	25 親子丼 がんもの煮物 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁 ミニ肉まん
27 肉味噌豆腐 チンゲンサイとウインナーの炒め物 ピーマンのおかか和え ごはん、清し汁 キウイ、プリン	28 牛すきうどん 大豆煮 ほうれん草のおかか和え ごはん まんじゅう(こしあん)	29 しんじょうのえびあん 春巻き チンゲン菜のサラダ ごはん、卵スープ オレンジ、プチケーキ	30 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 マリービスケット		