

# 今月の menu 11月の献立

## 旬の食べ物「かぼちゃ」



「冬至に食べると病気になる」と古くからいわれてきたように、栄養価の高い野菜です。特に豊富なのが、免疫力を高めるカロテンやビタミン類。ビタミンEにはホルモン調整機能があり、肩こりなどの更年期障害の症状を改善するほか、血行もよくするといわれています。

| 月                                      | 火  | 水  | 木  | 金                                 | 土  |
|--|--|--|--|-----------------------------------|--|
| 2                                      | 3  | 4  | 5  | 6                                 | 7  |
| 三色丼<br>豆腐<br>きのこあんかけ<br>もずく酢の物<br>さくら漬 | じゃがいも<br>豚肉巻き<br>じゃこおろし和え<br>白菜おかか煮<br>枝豆ごはん | アジ竜田揚げ<br>大豆と<br>ワカメ煮<br>おくらサラダ          | 親子丼<br>筑前煮<br>もずく酢の物                     | 肉じゃが<br>胡瓜梅和え<br>白菜含め煮            | 豆腐ハンバーグ<br>インゲン<br>胡麻和え<br>ひじき煮                  |
| 9                                      | 10   | 11                                       | 12                                       | 13                                | 14   |
| 鮭の照り焼き<br>切り干し<br>大根煮付け<br>椎茸ピーマン和え物   | インゲン豚肉巻き<br>ほうれん草<br>胡麻和え<br>さつまいも甘煮         | 野菜天ぷら<br>あんかけ豆腐<br>甘酢漬<br>椎茸ごはん          | オムライス<br>野菜ピクルス<br>切り干し<br>大根煮付け         | 麻婆茄子<br>ほうれん草<br>白和え<br>里芋煮       | 野菜の<br>チーズ焼き<br>酢人参<br>白菜含め煮                     |
| 16                                     | 17   | 18                                       | 19                                       | 20                                | 21   |
| 肉じゃが<br>胡瓜梅和え<br>白菜含め煮                 | アジ竜田揚げ<br>大豆とワカメ煮<br>おくらサラダ                  | 豆腐ハンバーグ<br>インゲン<br>胡麻和え<br>ひじき煮          | 木の葉丼<br>筑前煮<br>もずく酢の物                    | 野菜カレー<br>コールスロー<br>金時煮豆<br>果物     | じゃがいも<br>豚肉巻き<br>じゃこ<br>おろし和え<br>白菜おかか煮<br>枝豆ごはん |
| 23                                     | 24   | 25                                       | 26                                       | 27                                | 28   |
| 野菜天ぷら<br>あんかけ豆腐<br>甘酢漬<br>椎茸ごはん        | オムライス<br>野菜ピクルス<br>ピーマン<br>じゃこ炒め             | インゲン<br>豚肉巻き<br>ほうれん草<br>胡麻和え<br>さつまいも甘煮 | 鮭の照り焼き<br>切り干し<br>大根煮付け<br>椎茸<br>ピーマン和え物 | じゃがいも<br>和牛コロッケ<br>大根ちくわ煮<br>人参金平 | サワラ西京焼き<br>野菜天ぷら<br>白菜含め煮                        |
| 30                                     |  |  |  |                                   |  |
| 野菜カレー<br>コールスロー<br>金時煮豆<br>果物          |  |  |  |                                   |  |

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。