

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