

宝木荘 栄養科R6.11月

朝晩の寒さも増し、秋の深まりを感じると同時に、立冬も過ぎ、冬もそこまできているように感じますね。秋の終わりと冬の始まりを感じながら、旬の食材を使用した料理で心も体も温かくなり、冬に向けて準備をしていきましょう。

栄養士 渡部

10/14(月)

スポーツの日

海鮮丼
豚汁
鶏肉、里芋の煮物
手作り黒糖寒天



10/31(木)

HAPPY HALLOWEEN

オムライス
きのこチャウダー
スパゲティーサラダ
手作り南瓜ババロア



11月3日
文化の日



茶めし
けんちん汁
刺身(まぐろ、サーモン、海老)
茶碗蒸し
手作り栗入り水羊羹

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (金)	パン(あんぱん・黒糖ロール・マゴ・りん入) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	赤飯 清汁(はんぺん) 鯖の粕漬焼き 筑前煮 栗(りんご)	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉のピカタ 青梗菜と竹輪の炒め物 漬物(しば漬)	15 (金)	パン(あんぱん・黒糖ロール・マゴ・りん入) コンソメスープ ロールキャベツ コールスローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 大根としめじの炒め物 果物(バナナ)	手作りピーチゼリー	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶりの南蛮焼き 肉じゃが 白菜の浅漬け
2 (土)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(ほうれん草) 手作り照り焼きハンバーグ 切干大根煮 手作りほうじ茶プリン	ヨーグルト	米飯 味噌汁(にら) ぶりの煮付け 白滝とごぼうのオイスター炒め 小松菜の和え物	16 (土)	米飯 味噌汁 さつまいもの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生姜昆布	天津飯 中華スープ(キャベツ) 中華春雨サラダ 手作り豆花(トウファ)	手作りアイスドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) 牛肉と野菜の甘辛炒め 人参ツナサラダ キャベツの塩昆布和え
3 (日)	米飯 味噌汁 茄子とベーコンのソテー キャベツの和え物 昆布の佃煮	【文化の日】 茶めし けんちん汁 刺身(まぐろ・サメ・ヒレ) 茶碗蒸し 手作り栗入り水ようかん	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉キムチ炒め ひじき煮 長芋の梅和え	17 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 もやしの梅肉和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 卵の花 果物(りんご)	手作り蒸しパン	米飯 清汁(里芋) 鯖の味噌煮 金平ごぼう 漬物(しば漬)
4 (月)	米飯 味噌汁 さつまいもの塩焼き ほうれん草と茗のお浸し 納豆P	米飯 中華スープ 青椒肉絲 チンゲン菜の中華和え 手作り黒ごまプリン	手作り南瓜マフィン	米飯 清汁(麩) 鯖のねぎポン酢焼き 味噌田楽 果物缶(黄桃)	18 (月)	米飯 味噌汁 ほうけの塩焼き ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆(佃煮)	サンドイッチ(ツナ・卵) ポトフ アスパラの和風キッシュ 白菜のコールスロー 手作りマンゴープリン	たご焼き	米飯 味噌汁(冬瓜) 鯖の味噌焼き やわらか大学芋 小松菜と竹輪の和え物
5 (火)	パン(チョコ・パン・デニッシュ) コンソメスープ トトとアハラのスナック 8Eガ ツナサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(にら) ぶりの照り焼き おでん フルーツヨーグルト	お好み焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 松風焼き 切り昆布の煮物 ピーマンおかか和え	19 (火)	パン(クリームパン・バターロール・りん入) コンソメスープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の大葉風味焼き 揚げ豆腐 あんみつ	たいやき(こしあん)	米飯 清汁(はんぺん) 鶏肉のさつまい煮 なす炒り 果物(オレンジ)
6 (水)	米飯 味噌汁 ほうけの塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ミートソースパゲティ コンソメスープ さつま芋サラダ 手作りコーヒゼリー	果物(りんご)	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の香味焼き 治部煮 なめ茸のおろし和え	20 (水)	米飯 味噌汁 さつまいもの塩焼き ピーマンおかか炒め 味噌汁のり	塩ラーメン 焼売 五色ナムル フルーツポンチ	アイスクリーム	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 冷奴
7 (木)	米飯 味噌汁 焼き豆腐 チンゲン菜の磯和え オクラ納豆	五目チャーハン わかめスープ 炒り豆腐 チンゲン菜の磯和え オクラ納豆	人形焼き	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯖のおろし煮 豚肉ときこの炒め物 果物(オレンジ)	21 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげんの和え物 納豆P	麻婆茄子丼 中華風かき玉スープ キャベツとエビのサラダ ストロベリーヨーグルト	バームクーヘン	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 切り昆布の煮物 果物(バナナ)
8 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 清汁(はんぺん) サーモンのタルト 豆腐の肉味噌あんかけ 手作り小倉ミルク羹	アイスクリーム	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の生姜焼き 芋煮 ほうれん草の胡麻和え	22 (金)	パン(十二穀ロール・食パン) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め スナックえんどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) そうめん汁 かきフライ 治部煮 手作りフルーツ牛乳寒	あんまん	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 ポテトサラダ わかめの酢の物
9 (土)	米飯 味噌汁 三色しのだと野菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁のり	ホークカレーライス コンソメスープ きのこの和風サラダ 果物(バナナ)	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のみりん焼き 豚バラ大根 白菜の柚子香漬け	23 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしとピーマンの和え物 煮豆(うぐいす豆)	【勤労感謝の日】 稲荷寿司、サラダ巻き 豚汁 千草焼き チンゲン菜のゆず胡椒和え 果物(みかん)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) 鯖の塩焼き 干びょう入りひじきの煮物 ほうれん草のお浸し
10 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜の生姜和え 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭のポイル焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 水羊羹(こしあん)	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(大根) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 果物缶(マンゴー)	24 (日)	米飯 味噌汁 豆腐 チンゲン菜の胡麻和え 芽かぶ	米飯 すまし汁 鯖の粕漬焼き 竹輪と冬瓜の煮物 水羊羹(白)	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のハニーマスタード焼き あさりと小松菜の煮浸し なめ茸のおろし和え
11 (月)	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 白菜とカニカマの和え物 納豆P	米飯 味噌汁(わかめ) 油淋鶏 しらたきの有馬煮 りんごヨーグルト	【誕生会】 ケーキ	米飯 清汁(なると) 鯖の味噌焼き じゃーマンポテト 大根の青じそドレッシング和え	25 (月)	米飯 味噌汁 さつまいもの塩焼き ブロッコリーとさきみのとろみ煮 納豆	米飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 ビーフン炒め アセロラゼリー	カステラ	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草) 南瓜サラダ 果物(バナナ)
12 (火)	パン(白いパン・バターロール) ミネストローネ ハムとポテトのオーブン焼き ポテトサラダ 乳酸菌飲料	米飯 具沢山味噌汁 豚肉のくわ焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 手作り抹茶ゼリー	肉まん	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の梅煮 鶏肉とほうれん草の塩炒め わかめのポン酢和え	26 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー キャベツのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜焼き ツナと大根の煮物 手作り黒糖寒天	アメリカンドック	米飯 味噌汁(キャベツ) ほうけの塩焼き 肉じゃが 冷奴
13 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 大根サラダ 煮豆(白花生)	鶏南蛮そば 涼ばんず 竹輪とピーマンの和え物 手作り南瓜パエリア	どら焼き	米飯 味噌汁(麩) チーズハンバーグ 冬瓜の煮物 果物(オレンジ)	27 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	肉うどん 揚げだし豆腐 白菜の梅肉和え 手作り小倉ミルク羹	ピザまん	米飯 清汁(大根) 鶏肉の味噌焼き さつま揚げの煮物 長芋の和え物
14 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ごま和え 納豆(しらす)	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(うす塩)	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼き 五目煮 冷奴	28 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜のお浸し オクラ納豆	豚とろろ丼(とろろ別添) 味噌汁(茄子) 白和え 果物(みかん)	まんじゅう	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯖の梅煮 大根のカニあんかけ わかめのおかかポン酢和え
					29 (金)	パン(白あんぱん・レーズン・バターロール) トマトのスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) 鮭の照り焼き 五目煮 手作りプリン	和のパンケーキ	米飯 味噌汁(なめこ) 和風チキンカツ 炒り豆腐 果物(オレンジ)
					30 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	米飯 わかめスープ 八宝菜 里芋と玉葱のマスタードサラダ 果物(りんご)	手作りバナナケーキ	米飯 清汁(豆腐) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚肉と大根の煮物 ごま和え

11月のおすすめ食材

さつまい



さつまいの主成分は炭水化物でその大半が澱粉。他に食物繊維とビタミン C を多く含んでいます。ビタミン C は水溶性で本来は調理による損失が大きい栄養素ですが、さつまいの場合は澱粉に包まれているため流出しにくく、熱にも強いのが特徴です。さつまいの切り口から出る白い液体は「ヤラピン」という樹脂の一種。腸の運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の中をキレイにしてくれます。