

# 宝木荘 栄養科R7.11 月

暦の上では冬が始まる11月。朝晩の冷え込みも深まり、ひんやりとした空気の中に、冬の気配を感じる季節ですね。この寒さこそが野菜を一層美味しくしてくれます。自然の恵みがぎゅっと詰まった美味しい食材は、私たちの心と体にたくさんの喜びをもたらしてくれますね。

栄養士 渡部

11/3(月)

## 文化の日



海鮮丼  
豚汁  
茶碗蒸し  
手作り小倉ミルク羹



11/13(木)

## 霜月



鶏五目ごはん  
清汁  
天ぷら(海老、さつま芋、  
舞茸、ピーマン)  
銀杏と冬瓜の煮物  
南瓜サラダ  
さつま芋のレモン煮  
ほうれん草の辛子和え  
黒豆



### 小春日和

春の陽気を思わせるフレーズですが、実際に使われるのは11月頃。旧暦で10月から11月を小春と呼んでいたことから、晩秋から初冬にかけての暖かく穏やかな日を指します。冬に向かう中で一時的に訪れる優しい日差しに、春を感じるような温もりを覚えることから生まれた表現です。誤って春に使ってしまう場合も考えられますが、正しい意味を知ると季節の言葉の奥深さに気づけます。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (土)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え 厚焼き玉子	赤飯 味噌汁(キャベツ) ほっけの塩焼き 筑前煮 あんみつ	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉キムチ炒め ひじき煮 小松菜の和え物	15 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生姜昆布	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のくわ焼き 五目煮 ストロベリーヨーグルト	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの粕漬焼き 豚肉とほうれん草の塩炒め 果物(オレンジ)
2 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 菜花のお浸し 昆布の佃煮	米飯 けんちん汁 チキンソーテオニオンソース 秋野菜の揚げびたし 手作りほうじ茶プリン	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(大根) 鯖の香味焼き 揚げ豆腐 果物缶(マンゴー)	16 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの梅肉和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(卵) ぶりの香味焼き 春雨サラダ 果物(りんご)	手作りバナナケーキ	米飯 味噌汁(大根) トマト煮込みハンバーグ カリフラワーのマリネ オクラのおろし和え
3 (月)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ほうれん草の磯和え 納豆	【文化の日】 海鮮丼 豚汁 茶碗蒸し 手作り小倉ミルク羹	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(じゃが芋) ぶり大根 棒棒鶏 なめ茸のおろし和え	17 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆	米飯 すまし汁 和風チキンカツ 治郎煮 フルーチェ(ピーチ)	お好み焼き	米飯 味噌汁 あじの梅マヨ焼き 切干大根煮 芽かぶ
4 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ トートとアスパラのサラダ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 手作り和風ハンバーグ 羊煮 果物(りんご)	あんまん	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖のみりん焼き 豚バラ大根 小松菜とめじの和え物	18 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ブレンオムレット コールスローサラダ 牛乳	五色丼 味噌汁 卵の花 果物(バナナ)	まんじゅう	米飯 すまし汁 鯖の味噌煮 豚肉ときのこの炒め物 細切りとろろ
5 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	きつねうどん 干草焼き 青梗菜の生姜和え 水羊羹(芋)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(なす) 牛肉の柳川風煮 卵の花 果物(オレンジ)	19 (水)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 菜の花と油揚げのお浸し 海苔の佃煮	きのこの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツとエビのサラダ 果物(オレンジ)	バームクーヘン	米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼 冬瓜の煮物 冷奴
6 (木)	米飯 味噌汁 三色のだと野菜の煮物 チンゲン菜と鮎のお浸し 納豆	キーマカレー コンソメスープ 人参ツナサラダ 手作り豆花(トウファ)	人形焼き	米飯 清汁(鮎) 赤魚の照り焼き 味噌田楽 白菜の辛子醤油和え	20 (木)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め スナッペンどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 鯖の大葉風味焼き 揚げ豆腐 手作りいちごプリン	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(鮎) ポークチャップ 大根のカニあんかけ 黒豆
7 (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 すまし汁(わかめ) かきフライ 豆腐の肉味噌あんかけ バナナヨーグルト	焼きじゃが	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のヒカタ 切干大根煮 黒豆	21 (金)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 山手とオクラの梅和え 納豆	米飯 味噌汁(茄子) 煮豚 青菜としめじの炒め物 フルーツヨーグルト	ピザまん	米飯 味噌汁(豆腐) 鮎の照り焼き ひじき煮 なめ茸のおろし和え
8 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(冬瓜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草入りマヨネーズ アセロラゼリー	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(もやし) 鰯のおろし煮 白滝とごぼうのオニオン炒め 細切りとろろ	22 (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 芽かぶ	親子丼 味噌汁(もやし) 卵の花 手作り黒ごまプリン	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 やわらか大学芋 小松菜と竹輪の和え物
9 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 あさりとほうれん草の煮浸し 芽かぶ	米飯 具沢山味噌汁 油淋鶏 あさりとほうれん草の煮浸し 手作り抹茶ゼリー	手作りスイートポテト	米飯 清汁(はんぺん) 鯖の大葉風味焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 大根の青じそドレッシング和え	23 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 厚焼き玉子	【勤労感謝の日】 稲荷寿司 豚汁 茶碗蒸し ほうれん草のゆず胡椒和え 果物(みかん)	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉の生姜焼き ツナと大根の煮物 菜花のお浸し
10 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 菜花とカニカマの和え物 納豆	サントイッチ(卵・卵) 白菜入り豆乳スープ アスパラの和風キッシュ キャベツとエビのサラダ 手作りコーヒゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(茄子) チキンチャップ 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	24 (月)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 もやしとメンマの中華和え 納豆	米飯 ポトフ フライドチキンカレー風味 柚子風味コールスロー フルーツポンチ	どら焼き	麦ごはん 味噌汁(大根) 鯖の梅煮 ピーマン炒め とろろ
11 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 乳酸菌飲料	米飯 清汁(はんぺん) 松風焼き 白和え 手作りフルーツ牛乳寒	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(玉葱) 赤魚のねぎポン酢焼き 白和え キャベツの浅漬け	25 (火)	パン(白あんぱん・黒糖0.5g入り) トマトのスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 乳酸菌飲料	茶めし 具沢山汁 赤魚のねぎ味噌焼き おでん 手作り水ようかん(抹茶)	肉まん	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のガーリックソテー さつま揚げの煮物 冷奴
12 (水)	米飯 味噌汁 焼売 ほうけの塩焼き 大根サラダ 煮豆(白花豆)	塩ラーメン 焼売 ほうれん草のナムル マングロープリン	たこ焼き	米飯 味噌汁(ニラ) 牛肉と野菜の甘辛炒め 小松菜のポン酢和え 冷奴	26 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ブロッコリーとささみのとろみ煮 昆布の佃煮	肉そば 揚げだし豆腐 長手のポン酢和え 果物(バナナ)	焼きいも	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の幽庵焼き 肉じゃが ごま和え
13 (木)	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ごま和え 納豆	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(うす塩)	米飯 味噌汁(干ひょう) 鯖の南部焼き 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	27 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 中華風かき玉スープ 焼き餃子 中華春雨サラダ 果物(りんご)	カステラ	ポークカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) 大根サラダ ヨーグルト
14 (金)	パン(あんぱん・黒糖0.5g入り) ミネストローネ ハムとポテトのオープン焼き 玉葱とツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 鮎のホイル焼き さつま芋の金平 果物(りんご)	羊羹カステラ	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草) 目玉焼き&ウィンナー 果物缶(マンゴー)	28 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ コーンスープ 目玉焼き&ウィンナー キャベツのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) あじの南蛮焼き あさりと小松菜の煮浸し 手作り黒糖寒天	アイスクリーム	米飯 清汁(なると) 鶏肉の味噌焼き 竹輪と冬瓜の煮物 オクラのおろし和え
					29 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し 煮豆(うぐいす豆)	中華丼 中華スープ(しめじ) 白和え 手作り杏仁豆腐	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(茄子) 鯖の塩焼き 豚肉と大根の煮物 わかめのおかかポン酢和え
					30 (日)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 温泉卵	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のハニーマスタード焼き がんもとさつま芋の煮物 手作り豆乳プリン	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(ほうれん草) たらの酒蒸しおろしソース 焼き茄子 中華サラダ

## 11 月のおすすめ 小松菜



小松菜は「栄養の宝庫」とも呼ばれるほど、健康に役立つ栄養素を豊富に含んでいます。

カルシウム…野菜の中でもトップクラス。骨や歯の形成、イライラ防止に。

鉄分…貧血予防に効果的。特に女性や成長期の子どもにすすめ。

ビタミンC…免疫力強化や美肌効果、風邪予防にも役立つ。

βカロテン…抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防に。

食物繊維…腸内環境を整え、便秘解消をサポート。

さらに、あくの正体であるシュウ酸が少ないため、ほうれん草のように下茹でせずに調理できる点も大きなメリットです。(生で食べる場合は十分な洗浄を行い、新鮮なものを選んで適量を摂取する必要があります。)