

週間予定献立表

令和6年11月



		11月11日(月)					11月12日(火)					11月13日(水)					11月14日(木)					11月15日(金)					11月16日(土)									
昼 食	ごはん 味噌汁(キャベツ) 豚肉のジンギスカン風 卵とほうれん草のソテー						ごはん 味噌汁(小松菜) あじの南蛮漬け ジャーマンポテト						ごはん すまし汁(チンゲン菜) 鶏肉とピーマンの中華炒め 高野豆腐の含め煮						きつねうどん 						ごはん 中華スープ(わかめ、葱) 塩マーボー豆腐 春巻き						ごはん 味噌汁(白菜) さばのみりん漬け焼き 揚げ茄子の煮浸し					
	南瓜のサラダ 果物(パイン缶)						もやしカニカマ和え マスカットゼリー						ほうれん草のくるみ和え バニラババロア						さつまいものごま和え ブルーベリーヨーグルト						オニオンサラダ イチゴゼリー						ブロッコリー胡麻ドレ和え 果物(みかん缶)					
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	711 22.0g 30.8g 85.3g 2.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	527 22.0g 9.2g 88.4g 2.8g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	505 24.1g 12.3g 74.6g 1.7g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	502 15.5g 9.6g 87.8g 3.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	625 18.0g 20.5g 91.7g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	516 20.8g 13.9g 75.2g 2.2g																								

風邪を予防する食事



♡栄養バランスのとれた食事



1日3食の食事で様々な種類の食材をバランスよく取り入れましょう。色の濃い野菜を目印に！

♡体を温める食事

体温を上げると血流が良くなり免疫機能も高まります。葱、生姜、にんにく、ニラなど体を温める食材を使用したり、温かい汁物、飲み物などを食事の始めに摂りましょう。

♡腸内環境を整える

免疫機能は、腸内に集中していると言われています。ヨーグルトなどの乳製品、根菜類などの食物繊維を摂りましょう。

		11月18日(月)					11月19日(火)					11月20日(水)					11月21日(木)					11月22日(金)					11月23日(土)									
昼 食	ごはん 味噌汁(キャベツ) ほっけの漬け焼 いんげんの香り炒め						塩ラーメン 						ごはん 味噌汁(チンゲン菜) たらのバター醤油焼き 春雨炒め						ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 豚肉の中華炒め 切干大根の煮物						ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉の回鍋肉風 南瓜コロッケ						栗ご飯 豚汁 つみれの煮物 					
	さつまいもサラダ ぶどうゼリー						南瓜のあん煮 ミルクデザート(いちご)						ブロッコリーピーナツ和え 果物(白桃缶)						小松菜ツナ和え オレンジゼリー						ほうれん草ごま和え 果物(バナナ)						菜の花おかか和え ミニまんじゅう					
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	609 22.1g 18.0g 87.8g 2.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	528 17.8g 9.8g 93.3g 4.0g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	549 23.0g 12.0g 88.4g 2.5g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	590 22.2g 18.6g 82.7g 2.5g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	610 23.7g 12.9g 101.0g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	555 18.4g 10.7g 96.5g 2.2g																								

11月23日は

勤労感謝の日



勤労感謝の日とは、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちを持つ日です。昔、食べ物(農作物)を作っている人たちは、「今年もたくさんできてくれてありがとう」とその収穫の恵に感謝して、「新嘗祭(にいなめさい/しんじょうさい)」というお祭りをしていました(とても大切な儀式とされていました)。それが「勤労感謝の日」となり、「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう」日として国民の休日に定められました。

お仕事をすることを大切に、生活に必要なものを作り出すことをお祝いしたり、みんなで「ありがとう」と感謝し合おう、という日です。