



11月の献立



フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	金 1	土 2	日 3	月 4	火 5 (胡麻の日)	水 6	木 7
昼食	お赤飯 すまし汁 鮭のおろし煮 10品目野菜の塩麹サラダ オレンジ	ルーロー飯風 中華スープ  パンブキンサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き かきぎりポテトサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鱈のきのこあんかけ 一口がんもの煮物 フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻 & 野菜コロケ カニ風味スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	ごはん オニオンスープ キーマカレー ブロッコリーのガーリックオイル和え バナナ
	やわらかおかき(うす塩) まんじゅう	プリン クッキー	アラカルト	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	白ごまプリン  甘納豆	オレンジゼリー サブレ	たいやき やわらかおかき(きなこ)
	8	9	10	11 (鮭の日)	12	13	14
昼食	ごはん みそ汁 豚の梅炒め やわらかきんぴら キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 果物	ごはん  コンソメスープ 鮭のムニエル キャベツのコンソメ煮 フルーツカクテル	菜飯 おでん(大根・がんも・竹輪・卵・はんぺん) おくらとひじきの和え物 オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 枝豆の和え物 バナナ	海鮮塩やきそば 中華スープ  中学いも ヨーグルト
	人形焼き やわらかおかき(きなこ)	杏仁豆腐 ドーナツ	アラカルト	コーヒーゼリー マドレーヌ	プチケーキ サブレ	スイートポテト バームロール	抹茶ようかん せんべい
	15	16	17	18	19	20 (山梨県民の日)	21
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し おくらの白和え バナナ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー ささみのマスタード和え フルーツカクテル	ごはん  中華スープ 麻婆豆腐 オニオン&コールスロー 果物	ごはん 中華スープ 餃子 春雨サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 秋のきのこハンバーグ やさい豆 キウイフルーツ	ほうとう風  ごぼうの鶏そぼろ和え 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 薩摩芋と昆布の煮物 オレンジ
	栗カステラ饅頭 せんべい	バームクーヘン ウエハース	アラカルト	カステラ 甘納豆	抹茶ババロア あんドーナツ	ホワイトミニ ソフトクッキー	巨峰のロールケーキ サブレ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 中華スープ チンジャオロース 豆たっぷりサラダ 巨峰or黄桃	ロールパン オニオンスープ 鮭のホワイトソースかけ トマトペンネ バナナ 	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き ごぼうサラダ 果物	オムライス コンソメスープ  キャベツのコンソメ煮 オレンジ	ごはん  みそ汁 ぶり大根 10品目野菜の塩麹サラダ フルーツカクテル	ごはん 中華スープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ オクラとブロッコリーの湯菜あんかけ ヨーグルト
	プチケーキ ウエハース	ミルクプリン チョコレート	アラカルト	いちごババロア クッキー	白こしあんまんじゅう せんべい	クリームコンフェ サブレ	ストロベリーゼリー ウエハース
	29 (いい肉の日)	30	◎栄養一ロメモ◎  胡麻の日 				
昼食	ハヤシライス コンソメスープ  ささみとブロッコリーサラダ オレンジ	ごはん  ロールキャベツのクリーム煮 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て キウイフルーツ	<p>「いい(11)ご(5)ま」の語呂合わせと胡麻和えなどの「胡麻」と相性のいいほうれん草が、旬の始まりであることから、健康に良い胡麻をより多く摂取してもらうことを目的に、2017年に定められました。日本で食している99.9%は輸入に頼っており、国産では鹿児島県、茨城県、沖縄県等で生産されています。</p> <p>胡麻には「セサミン」という希少成分が含まれており、その「セサミン」には活性酸素の抑制や肝機能の向上、ビタミンEと同時に摂取した場合に抗酸化作用を向上する働きがあると言われていいます。また、胡麻にはセサミン以外にもカルシウム、鉄、マグネシウム、リン、セレンなどのミネラルが多く含まれており、毎日の食事に上手に取り入れたい食材です。</p>				
	今川焼き せんべい	ワッフル サブレ					