

11月の予定献立表

月	火	水	木	金
1 肉餃子 春雨サラダ にら卵汁	2 メンチカツ ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	3 文化の日	4 肉野菜炒め 鯖の照り焼き えのき茸の味噌汁	5 ビビンバ たたきキュウリ 白菜と ベーコンのスープ
8 豚丼 もやしの和え物 豆腐の味噌汁	9 ハヤシライス ツナサラダ プリン	10 軟骨入りつくね棒 小松菜の煮浸し オニオンスープ	11 サンマの南蛮漬け じゃが芋のきんぴら キャベツの胡麻味噌汁	12 麻婆春雨 3色ナムル けんちん汁
15 キャベツの甘辛ひき肉丼 オクラのおかか和え 舞茸汁	16 鯖の味噌煮 すき昆布煮 親子汁	17 鶏肉と野菜のケチャップ煮 なめこのおろし和え わかめスープ	18 肉豆腐 ほうれん草ともやしの塩和え 里芋の味噌汁	19 チンジャオロースー 切り干し大根と タマネギの和え物 中華スープ
22 鮭のホイル蒸し ちび肉団子 豚汁	23 勤労感謝の日	24 塩ラーメン 肉シュウマイ チョコタルト	25 三色丼 きゅうちゃん漬け じゃが芋の味噌汁	26 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの ベーコン和え キノコの味噌汁
29 チキンカレー コールスローサラダ リンゴ	30 白身魚のフライ ほうれん草とベーコン炒め 春雨スープ			

体を温めて風邪や感染症を予防しましょう



風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事で体を整え、寒い季節を過ごしましょう。

●体を温める食材

<野菜> ショウガ にんにく ゴボウ かぼちゃ にんじん 大根 れんこん など

<果物> りんご さくらんぼ ぶどう など

<発光食品> 納豆 みそ チーズ ヨーグルト など

栄養バランスの良い食事を心がけることで、体も心も元気になれます。