

11月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 チンジャオ ロースー ナムル 里芋のみそ汁	2 肉団子 ブロッコリーと ベーコン和え シメジのみそ汁	3 文化の日
6 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 もずくときゅうり の酢の物 厚揚げと ゴボウのみそ汁	7 鯖の味噌煮 もやしとささみの ラー油和え けんちん汁	8 肉じゃが ひじきの炒め煮 トウモロコシの みそ汁 納豆	9 麻婆春雨 キャベツと 焼き豚の和え物 かき卵汁	10 東北秋季大会 ポークカレー フレンチサラダ リンゴ
13 生揚げと 野菜の味噌炒め 枝豆の ふっくら揚げ そうめん汁	14 ハンバーグ ゴボウの チャブチェ 小松菜と 油揚げのみそ汁	15 アジフライ パスタサラダ 豚じゃがスープ	16 三色丼 キャベツときゅうり の浅漬け ベーコンと 白菜のスープ	17 肉餃子 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 白菜キムチ
20 焼き鳥丼 中華ポテト ニラ卵汁	21 サンマの おろしソース ジャガ芋の きんぴら タマネギのみそ汁	22 味噌ラーメン エビシューマイ プリン	23 勤労感謝の日	24 牛コロッケ 切り干し大根の 炒め煮 豚汁
27 肉野菜炒め ぶりの照り焼き 大根のみそ汁	28 軟骨入りつくね棒 カボチャの そぼろあんかけ キャベツの胡麻みそ汁	29 サンマの南蛮漬け 春雨の五目炒め 根菜汁	30 ハヤシライス キムチサラダ リンゴの フルーチェ	

風邪や感染症に負けない体作り！！



★免疫力アップする食材★

1. ビタミンAの多い食材→にんじん、ほうれん草、カボチャなどの緑黄色野菜
2. ビタミンCの多い食材→ブロッコリー、キャベツ、ジャガ芋、キウイ
3. ビタミンEの多い食材→アボガド、卵、抹茶
1. 亜鉛、セレンの多い食材→牡蠣、豚レバー、胡麻、アサリ

これらの食材を食べて免疫力アップして風邪や病気に負けない体を作りましょう！！！！