

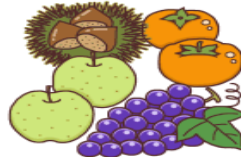
11月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



今年も暑さが長引きましたが、急に冷えるようになってきました。秋から冬に変わるこの季節は体調に注意しましょう。外から帰ってきた際は手洗いうがいをしっかりして乾燥したのどを潤し、体を冷やさないように心がけましょう。鍋はたっぷりの野菜に肉や魚介のたんぱく質も入れると栄養バランスが良い上に簡単な料理です。薬味には生姜、ねぎ、唐辛子などを加えると体の芯から温まります。冷気に負けないように、しっかり食べて、風邪をに気を付けましょう。今月の“旬の食材”はほうれん草とカリフラワーです。また、“きのこの七輪焼き”と“台湾ラーメンと餃子”の特別献立も予定していますので、お楽しみに。

日	月	火	水	木	金	土
						1 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 きゃべつとウインナーの炒め物 春雨サラダ 560kcal
2	3 文化の日 鮭の塩焼き 白半片のカレーマヨがけ 白菜と油揚げの煮びたし もやしとわかめのナムル 580kcal	鶏肉のトマトソースがけ さつま揚げの味噌がけ 長芋ソテー 青梗菜のなめたけ和え 570kcal	5 白身魚のチーズパン粉焼き 厚揚げのねぎ味噌炒め じゃが芋の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え 550kcal	6 鶏肉の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 春雨のオイスター炒め ほうれん草のサラダ 580kcal	7 鯖の煮付け カリフラワーの香り炒め 小松菜と蟹蒲の中華煮 大根の酢の物 570kcal	8 鶏肉の甘酢あんかけ 煮奴 さつま芋サラダ にらともやしソ炒め物 570kcal
9	10 回鍋肉 野菜天のおろしポン酢がけ 里芋の煮物 小松菜のソテー 570kcal	11 かれの煮付け 厚揚げ豆腐の炒め煮 南瓜のサラダ きゃべつの干しえび炒め 590kcal	12 きのこの七輪焼き 鶏肉と根菜の煮物 ウインナーソテー さつま芋サラダ もやし炒め 570kcal	13 さごしのごま焼き 野菜天の生姜醤油がけ スパゲティのツナ炒め おくらの青じそサラダ 560kcal	14 豚肉のねぎソースがけ 白半片カレーソース和え れんこんの煮物 ブロッコリーサラダ 570kcal	15 鱈のムニエル さつま揚げのソテー 白菜の煮浸し 大根のオイスター炒め 550kcal
16 	17 鯖の柚子おろし添え ウインナーのケチャップ炒め 卵の花の煮物 きゅうりの甘酢和え 570kcal	18 ハヤシライス スクランブルエッグ ポテトハムサラダ デザート 590kcal	19 鮭のマリネ風 さつま揚げの煮物 じゃが芋のスープ煮 きゃべつとひじきの炒め物 570kcal	20 鶏肉のきのこ炒め がんもの煮物 大根の白味噌煮 青梗菜の中華炒め 570kcal	21 鯖の塩焼き 魚肉ソーセージ炒め 高野豆腐の煮物 法蓮草のピーナッツサラダ 580kcal	22 豚肉野菜炒め 厚揚げのおかか醤油がけ 里芋の白煮 小松菜のなめたけ和え 570kcal
23 勤労感謝の日 30	24 振替休日 鶏肉の煮物 湯豆腐 スパゲティサラダ 青梗菜の炒め物 570kcal	25 肉団子の甘酢あんかけ 赤魚のソテー 南瓜の煮物 ほうれん草のごま和え 570kcal	26 鶏肉とカリフラワーのクリーム煮 野菜天の煮物 アボガドサラダ ピーマンとじゃこの炒め物 590kcal	27 鮭のバター醤油焼き 厚揚げとなすの田楽 長芋の煮物 春雨サラダ 570kcal	28 台湾ラーメン ぎょうざ もやしときゅうりの酢の物 デザート 650kcal	29 かれの照焼き ウインナーのコンソメ煮 じゃが芋のカレーソテー おくらの磯和え 580kcal

・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。

・ 食材などの都合により一部変更することもあります。