

11月分献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香春学園

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 赤魚のフライ 又は鶏肉のピカタ スパゲティサラダ 味噌汁 942 キロカロリー	2 ご飯 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 中華スープ 689 キロカロリー
4	5 ご飯 鯖のピリ辛焼き 又は鶏のピリ辛焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 742 キロカロリー	6 ご飯 メンチカツ じゃが芋のカレーキンピラ もずくスープ 牛乳 916 キロカロリー	7 ご飯 揚げだし豆腐 キュウリの酢の物 味噌汁 913 キロカロリー	8 味噌飯 かき揚げうどん 豚バラ大根 デザート 832 キロカロリー	9 ご飯 豆腐ステーキそぼろあん じゃが芋とベーコンの炒め物 味噌汁 697 キロカロリー
振替休日					
11 ご飯 塩サバ又はチキンカツ かぼちの煮物 豚汁 820 キロカロリー	12 ご飯 チンジャオロース インゲンと人参の胡麻和え 清まし汁 675 キロカロリー	13 食パン クリームシチュー 野菜サラダ デザート 803 キロカロリー	14 ご飯 チャンポン 多菜包子 ジュース 1230 キロカロリー	15 ご飯 チキン南蛮 もやしのナムル 味噌汁 810 キロカロリー	行事
18 ご飯 鯵のフライ 又は鶏の甘辛煮 レンコンの金平 味噌汁 989 キロカロリー	19 ご飯 すき焼き風煮 チンゲン菜とツナの和え物 味噌汁 683 キロカロリー	20 ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 団子汁 果物 965 キロカロリー	21 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 切干大根の煮物 味噌汁 846 キロカロリー	22 ご飯 唐揚げ くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁 牛乳 864 キロカロリー	勤労感謝の日
25 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物 1073 キロカロリー	26 ご飯 鶏肉のホイル焼き ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁 750 キロカロリー	27 ご飯 鯖の味噌煮 又はロールフライ 肉じゃが 素麺汁 824 キロカロリー	28 ご飯 ハンバーグ オクラの胡麻マヨ和え 味噌汁 793 キロカロリー	29 ご飯 塩ラーメン シューマイ ジュース 810 キロカロリー	休み
					30

☆栄養一口メモ☆

「のう」を元気にする食べ物

脳の唯一のエネルギー源は、主食となる炭水化物を多く含む食べ物です。

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を働かせるためにも大切な食事です。中でも炭水化物を多く含む主食は、脳に1日、元気に活やくしてもらうためには欠かすことのできない食べ物です。脳がエネルギー不足の状態になると、運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。毎日元気よく生活ができるように、1日3食毎回「主食」を食べるようにしましょう。