

11月分献立表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 豚肉のピカタ 小松菜の煮物 味噌汁	文化の日	4 ご飯 カレイのフライ 又は鶏天 スパゲティサラダ 味噌汁 ジュース	5 ご飯 メンチカツ 切干大根の煮物 味噌汁	6 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 デザート	7 ご飯 ささみのフライ さつま芋と糸切昆布の煮物 味噌汁
749 キロカロリー		1040 キロカロリー	855 キロカロリー	976 キロカロリー	755 キロカロリー
9 食パン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	10 味噌飯 かき揚げうどん 豚バラ大根 果物	11 ご飯 塩さば 又はチキンカツ 南瓜の煮物 味噌汁	12 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 筑前煮 味噌汁	13 ご飯 チキン南蛮 もやしのナムル 味噌汁	お休み
855 キロカロリー	901 キロカロリー	1177 キロカロリー	943 キロカロリー	975 キロカロリー	
16 ご飯 鯖の味噌煮 又は南瓜挽肉フライ 肉じゃが 味噌汁	17 ご飯 チャンポン シュウマイ デザート	18 ご飯 すき焼き風煮 青梗菜とツナの和え物 味噌汁	19 ご飯 おでん ほうれん草の白和え ジュース	20 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 金平牛蒡 味噌汁	21 ご飯 豆腐ステーキそぼろあん ポテトサラダ 団子汁
1115 キロカロリー	1185 キロカロリー	682 キロカロリー	861 キロカロリー	852 キロカロリー	909 キロカロリー
勤労感謝の日	24 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳	25 ご飯 鶏の唐揚げ くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁	26 ご飯 皿うどん レバーの生姜煮 デザート	27 ご飯 鱈のフライ 又は鶏肉の甘辛煮 蓮根の金平 味噌汁	28 ご飯 鶏のホイル焼き ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁
	1096 キロカロリー	848 キロカロリー	980 キロカロリー	1295 キロカロリー	725 キロカロリー
30 ご飯 和風ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 味噌汁					
751 キロカロリー					

☆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。