

# 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 ハンバーグ オクラの胡麻和え 味噌汁 <b>708 キロカロリー</b>	2 ご飯 魚の西京焼き又は ロールキャベツ スパゲティサラダ すまし汁 <b>701 キロカロリー</b>	3 <b>文化の日</b>	4 ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ ジュース <b>777 キロカロリー</b>	5 ご飯 鶏天 青梗菜とツナの和え物 味噌汁 <b>836 キロカロリー</b>	6 ご飯 回鍋肉 アスパラの炒め物 味噌汁 <b>707 キロカロリー</b>
8 ご飯 肉うどん さつまいもの煮物 果物 <b>952 キロカロリー</b>	9 ご飯 揚げだし豆腐 きゅうりの酢の物 味噌汁 <b>847 キロカロリー</b>	10 ご飯 豚肉と玉ねぎの塩だれ炒め マカロニサラダ 味噌汁 <b>775 キロカロリー</b>	11 ご飯 カレイの唐揚げ 又はオムレツ 切干大根の煮物 団子汁 <b>692 キロカロリー</b>	12 ご飯 手羽元の甘辛煮 五目大豆 味噌汁 <b>873 キロカロリー</b>	13 <b>休み</b>
15 ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁 <b>764 キロカロリー</b>	16 ご飯 ササミのフライ 春雨の酢の物 ワカメスープ <b>608 キロカロリー</b>	17 ご飯 焼き魚 又は肉団子 南瓜の煮物 味噌汁 <b>695 キロカロリー</b>	18 ご飯 チャンポン 多菜包子 果物 <b>1103 キロカロリー</b>	19 ご飯 豚肉の野菜巻きフライ ほうれん草のナムル 味噌汁 <b>776 キロカロリー</b>	20 食パン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳 <b>806 キロカロリー</b>
22 ご飯 鶏の唐揚げ くらげの酢の物 味噌汁 <b>773 キロカロリー</b>	23 <b>勤労感謝の日</b>	24 ご飯 皿うどん 竹輪とコンニャクの炒り煮 ジュース <b>965 キロカロリー</b>	25 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 小松菜の和え物 味噌汁 <b>745 キロカロリー</b>	26 ご飯 白身魚のフライ 又は南瓜の挽肉フライ 牛蒡と丸天の煮物 味噌汁 <b>762 キロカロリー</b>	27 ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋とベーコンの炒め物 味噌汁 果物 <b>696 キロカロリー</b>
29 カレーライス 揚げ物 デザート <b>831 キロカロリー</b>	30 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ 牛乳 <b>995 キロカロリー</b>				

☆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ものです。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こと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。

