

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
	1 ご飯 皿うどん 揚げ物 中華スープ	2 ご飯 鱈のピリ辛焼き又は 鶏のピリ辛焼き 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁	3 文化の日	4 ご飯 焼肉風 くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁	5 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 切干大根の煮物 味噌汁
	998 キロカロリー	744 キロカロリー		571 キロカロリー	881 キロカロリー
7 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	8 ご飯 赤魚のフライ 又は鶏のホイル焼き もやしとハムの和え物 味噌汁	9 ご飯 ごぼ天うどん 豚バラと大根の煮物 デザート	10 ご飯 マーボー豆腐 キャベツのピーナッツ和え ワカメスープ	11 ご飯 鶏つくねの照焼き 南瓜の煮物 味噌汁	12 お休み
982 キロカロリー	816 キロカロリー	923 キロカロリー	583 キロカロリー	536 キロカロリー	
14 ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	15 ご飯 豚肉の味噌辛炒め マカロニサラダ すまし汁	16 ご飯 ホキの香草焼き 又はロールフライ さつま芋の煮物 味噌汁	17 ご飯 鶏の唐揚げ 和風スパサラ 味噌汁	18 食パン コーンクリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	19 ご飯 トンカツ 春雨の酢の物 味噌汁
746 キロカロリー	760 キロカロリー	545 キロカロリー	816 キロカロリー	817 キロカロリー	843 キロカロリー
21 ご飯 ポークソテーオニオンソースかけ 五目金平 味噌汁	22 ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	23 勤労感謝の日	24 ご飯 ちゃんぽん 刻み昆布とがんもの煮物 ジュース	25 ご飯 塩サバ又は肉団子 ほうれん草の和え物 豚汁	26 ご飯 ささみのコーンフックフライ じゃが芋の金平 味噌汁
673 キロカロリー	877 キロカロリー		1120 キロカロリー	666 キロカロリー	691 キロカロリー
28 ご飯 鶏のチリソースかけ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	29 ご飯 鯖の味噌煮又はカレーコロッケ ひじきと大豆の煮物 そうめん汁	30 味ご飯 丸天うどん キャベツとツナの和え物 果物			
714 キロカロリー	775 キロカロリー	769 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たべものです。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。

