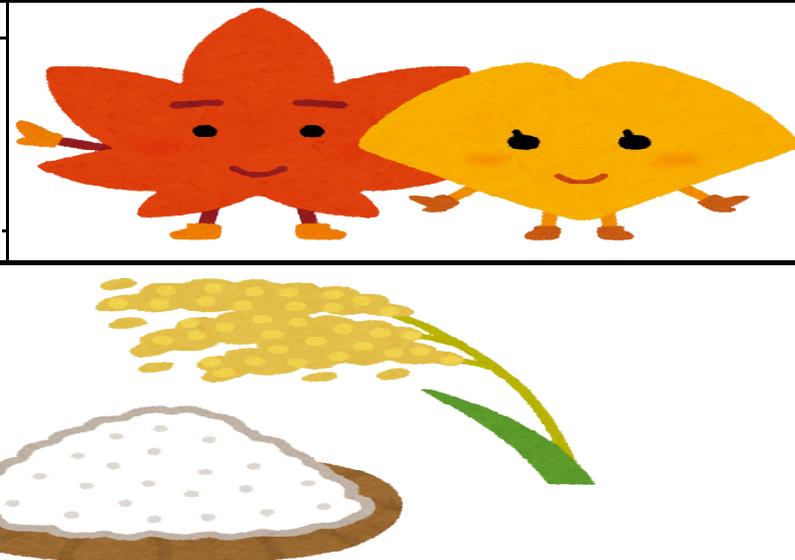


11月分献立表

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	2	3	4
		ご飯 塩サバ又は肉団子 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼肉風 くらげと胡瓜の酢物 味噌汁	文化の日	休み
		712 キロカロリー	578 キロカロリー		
6	7	8	9	10	11
ご飯 赤魚のフライ 又は鶏のホイル焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ デザート	ご飯 かき揚げうどん 鶏レバーの煮物 ジュース	ご飯 鶏つくねの照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁	ご飯 スコッチエッグ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 チキンソテートマトソースかけ 切干大根の煮物 味噌汁
664 キロカロリー	734 キロカロリー	939 キロカロリー	543 キロカロリー	772 キロカロリー	679 キロカロリー
13	14	15	16	17	18
ご飯 チャンポン シュウマイ 果物	ご飯 豚肉の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 煮魚 又はカレーコロケ ひじきと大豆の煮物 そうめん汁	ご飯 トンカツ 和風スパサラ 味噌汁	食パン コーンクリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ
1084 キロカロリー	762 キロカロリー	802 キロカロリー	773 キロカロリー	850 キロカロリー	797 キロカロリー
20	21	22	23	24	25
ご飯 ポークピカタ 五目金平 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ホキの香草焼き 又は鶏の香草焼き 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁	勤労感謝の日	ご飯 味噌ラーメン 餃子 ジュース	ご飯 鶏のチリソースかけ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁
685 キロカロリー	764 キロカロリー	572 キロカロリー		824 キロカロリー	762 キロカロリー
27	28	29	30		
ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え 中華スープ	ご飯 アジフライ 又はオムレツ さつま芋の煮物 味噌汁	ご飯 ササミフライ じゃが芋の金平 味噌汁	味ご飯 ごぼう天うどん キャベツの酢味噌和え 果物		
657 キロカロリー	881 キロカロリー	673 キロカロリー	782 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。

