

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。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 蓮根サラダ 味噌汁 645 キロカロリー	3 文化の日 	4 ご飯 メバルの味噌煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 スナップエンドウのサラダ すまし汁 522 キロカロリー	5 ご飯 チキンステーキおろしソース キャベツと竹輪の煮物 きゅうりのサラダ 味噌汁 628 キロカロリー	6 ミニ松茸ご飯 けんちんうどん 蓮根の金平 小松菜のだし醤油和え 果物 701 キロカロリー	7 ご飯 ポークビーンズ チンゲン菜のソテー いんげんとうもろこしの和え物 スープ 556 キロカロリー
9 ポークカレー 白菜とカニカマの中華和え 切干大根の煮物 果物 673 キロカロリー	10 ご飯 鶏とキャベツのガリバタ炒め ベーコンと菜の花のソテー もやしの土佐和え 味噌汁 557 キロカロリー	11 ワカメご飯 味噌ラーメン 香味シュウマイ チンゲン菜のわさび和え 漬物 861 キロカロリー	12 ご飯 ハニーポークケチャップ コーンクリームコロッケ ほうれん草の和え物 味噌汁 669 キロカロリー	13 ご飯 白身魚の竜田揚げ 刻み昆布と蓮根の炒り煮 オクラの塩昆布和え 味噌汁 608 キロカロリー	14 休み 
16 ご飯 豚肉の生姜味噌ダレ炒め 菜の花とカニカマのサラダ すまし汁 漬物 668 キロカロリー	17 ゆかりご飯 ゆず香るあったかにゅうめん チヂミ キャベツの和え物 855 キロカロリー	18 ご飯 鶏肉とじゃが芋のミートソース炒め 花天と蓮根の煮物 もやしの和え物 味噌汁 540 キロカロリー	19 ご飯 サワラのたれがらめ 信田煮 スナップエンドウの胡麻和え 味噌汁 651 キロカロリー	20 鮭とさつま芋の散らし寿司 切干大根の煮物 白菜の味噌和え すまし汁 565 キロカロリー	21 食パン クリームシチュー お魚ソーセージとズッキーニのソテー キャベツのドレ和え 果物 牛乳 783 キロカロリー
23 勤労感謝の日 	24 ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツと厚揚げの煮物 オクラの酢の物 味噌汁 683 キロカロリー	25 ご飯 白身フライ 白菜の洋風煮 野菜マリネ ワカメスープ 701 キロカロリー	26 菜飯 おでん 菜の花と枝豆のサラダ デザート 552 キロカロリー	27 ご飯 きつねうどん キャベツのツナ炒め オクラのおかか和え 漬物 873 キロカロリー	28 ご飯 鶏肉の香味焼き ハムと野菜の煮物 大根の塩昆布和え 味噌汁 648 キロカロリー
30 キーマ風カレーライス いんげんとうもろこしのソテー 小松菜のサラダ 果物 592 キロカロリー	11月 				

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

キノコを食べることで、便秘も良くなります。

また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

