

かぼちゃパワーとみかんパワー

* かぼちゃ～緑黄色野菜のひとつです。色の濃い野菜のことで、体の中でビタミンAにかわるカロテンが多く入っています。ビタミンAは皮膚やのどや鼻の粘膜を守る働きがあります。おなかの中を掃除する食物繊維も多いので便秘予防にもよいです。

* みかん～1個あたり約30mgのビタミンCがとれます。ビタミンCは熱に弱いので、加熱しないで手でむくだけで簡単に食べれるみかんはかぜ予防にぴったりのおやつです。みかんは今が旬なのでおいしいみかんがそろっています。

〇〇 献立表 〇〇

2018年11月29日(木)～12月10日(月)

[常食]

	11/29(木)	30(金)	12/1(土)	2(日)
朝食	ナイススティック 普通牛乳 パイナップル	食パン 普通牛乳 デザートムース	ランチパック 普通牛乳 メロン	味付ロール 普通牛乳 りんごとアイスになるゼリー
昼食	軟飯 サーモンのポテト焼き 豆腐のチャンプルー 味噌汁	軟飯 ぶりとお根のおふくろ煮 酢物 味噌汁	軟飯 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	軟飯 鮭のムニエルカレーソースかけ ピリ辛明太子炒め かきたま汁
夕食	軟飯 ロールキャベツ たことらのナムル風 白菜のクリームスープ	ビーフカレー フルーツポンチ コンソメスープ	軟飯 白身魚のパン粉焼き アボキムチ 吸物	軟飯 大和煮 杏仁豆腐 味噌汁 鉄ふりかけ
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)
朝食	食パン 普通牛乳 オレンジゼリー	ジャリパン 普通牛乳 バナナとみかん缶	おじや 普通牛乳 デザートムース	食パン 普通牛乳 鉄ゼリー
昼食	軟飯 揚げギョウザのあんかけ さつまいもの金平 味噌汁	軟飯 タンドリーチキン 切こんぶの炒め煮 味噌汁	焼きそば フルーツ はちみつレモン	軟飯 いかとお根の煮物 マヨコーンサラダ 味噌汁
夕食	軟飯 たいのゆず味噌焼き 出し巻き卵 吸物	軟飯 いわしの梅肉煮 大根サラダ 吸物	軟飯 オムレツ 肉団子の甘酢あんかけ 味噌汁	軟飯 チキンチーズフライ 卵豆腐のなめこあんかけ ほうれん草ポタージュ
	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
朝食	メロンパン 普通牛乳 パイナップル	食パン 普通牛乳 プリン	ナイススティック 普通牛乳 メロンとみかん缶	食パン 普通牛乳 ぶどうゼリー
昼食	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ポパイエッグ さつまい	親子丼 フルーツとゼリー 味噌汁	軟飯 豆苗ともやしの豚巻き ジャーマンポテト 吸物	軟飯 豆腐ナゲット れんこんきんぴら 味噌汁
夕食	軟飯 豚ばらの角煮 レタスとわかめのおひたし 吸物	軟飯 ホイル焼き 小松菜炒め ワカメスープ	軟飯 かき揚げ 煮やっこ 味噌汁	カレーライス ヨーグルト和え コンソメスープ