


2021 年 11 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ごはん 豚の生姜焼き ひじきの煮物 おかか和え みそ汁	シーフードカレー フレンチサラダ たまご玉子ロール コンソメスープ	ぶんか文化 の ひ日 	ごはん エビフライ わふう和風サラダ なすみそ茄子味噌ピーマン すまし汁	ミートスパゲティ シーザーサラダ ハムキャベツソテー コンソメスープ	さんしょどん三色丼 みずな水菜サラダ チキンナゲット すまし汁	お休み
カロリー 591 kcal タンパク質 29.5 g 炭水化物 69.7 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 541 kcal タンパク質 17.2 g 炭水化物 93 g 脂質 14 g 塩分 4.3 g		カロリー 552 kcal タンパク質 18.1 g 炭水化物 79.9 g 脂質 18.8 g 塩分 3.8 g	カロリー 581 kcal タンパク質 25.7 g 炭水化物 89.8 g 脂質 17.4 g 塩分 5 g	カロリー 627 kcal タンパク質 30.2 g 炭水化物 77.6 g 脂質 22.9 g 塩分 3 g	
8	9	10	11	12	13	14
ごはん 鯖しモンソテー スパゲティサラダ じゃが芋コンソメ コーンスープ	ごはん とり鶏の照焼 がんも煮 からし辛子和え みそ汁	カレーうどん コーンサラダ なめ茸和え ミニケーキ スペシャル	ごはん チキンバーベキュー コールスローサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ	ごはん 鮭マスタードカツ きり塩だいこん切干大根 おひたし すまし汁	ごはん チキントマト煮 サラダ キャベツウィンナー煮 コンソメスープ	お休み
カロリー 617 kcal タンパク質 29.7 g 炭水化物 79.5 g 脂質 15.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 620 kcal タンパク質 33.6 g 炭水化物 66.6 g 脂質 25 g 塩分 3.3 g	カロリー 569 kcal タンパク質 15.8 g 炭水化物 66.4 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 580 kcal タンパク質 24.5 g 炭水化物 67.9 g 脂質 26 g 塩分 2.7 g	カロリー 607 kcal タンパク質 29.5 g 炭水化物 88 g 脂質 18.4 g 塩分 2.6 g	カロリー 626 kcal タンパク質 28.2 g 炭水化物 71.3 g 脂質 29 g 塩分 3.8 g	

★今月のおはなし★

免疫力をつけましょう！



今月15日～20日の週は**免疫カアップメニュー**です。タンパク質・ビタミン類・食物繊維などは、免疫機能の維持に関わる栄養素です。免疫細胞の6～7割は腸内にいるといわれています。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えること。そして朝食を食べることによって、栄養素を補給でき、体温も上がるため免疫力維持。ストレスは自律神経のバランスが乱れることから、ストレスをためないよう、心も体も元気に保ちましょう。

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト


2021年11月献立表

★ 栄養士からの一言 ★

食べる前に手を洗いましょう

スペシャル

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

15	16	17	18	19	20	21
ベジマールボーめん そいむす ミニサラダ あんにん豆腐 杏仁豆腐	ごはん チキンのパワーサラダ だいこん 大根コンソメ煮 あおな 青菜ソテー スープ	ごはん やきほ 焼き鯖おろしポン酢 あ さつま揚げの煮物 あ 和え物 みそしる 味噌汁	ごはん ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げ炒め はるさめ 春雨サラダ メンマ和え ちゅうか 中華スープ	ごはん サーモンのほつけきのこ蒸え ポテトサラダ アスパラソテー すまし汁	ごはん にくだんこ あます 肉団子甘酢あん だいず 大豆サラダ すいぎょうざ 水餃子 ちゅうか 中華スープ	お休み
 ☆ 免疫力アップメニュー ☆						
カロリー 682 kcal タンパク質 26.3 g 炭水化物 112.2 g 脂質 17.3 g 塩分 6 g	カロリー 775 kcal タンパク質 52 g 炭水化物 80 g 脂質 30 g 塩分 3 g	カロリー 699 kcal タンパク質 31.5 g 炭水化物 77.6 g 脂質 32 g 塩分 3.1 g	カロリー 552 kcal タンパク質 26.1 g 炭水化物 64 g 脂質 22 g 塩分 2.7 g	カロリー 537 kcal タンパク質 23.6 g 炭水化物 78.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2 g	カロリー 536 kcal タンパク質 19.2 g 炭水化物 81.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.8 g	
22	23	24	25	26	27	28
ごはん とり 鶏の山賊焼 ごぼうサラダ いそべあ 磯部揚げ みそしる 味噌汁	きんろう 勤労 かんしゃ 感謝 の ひ 日  勤労感謝の日	ごはん さけいきょうや 鮭西京焼き とり 鶏と里芋煮 やまいたんざくあ 山芋短冊揚げ すまし汁	や 焼き鳥丼 だいこん 大根こんにやく煮 ひじき豆腐蒸し みそしる 味噌汁 スペシャル	ごはん カレイ 唐揚げねぎソース かいそう 海藻サラダ れんこん 金平 ちゅうか 中華スープ	ごはん さけ 鮭ちゃんちゃん焼 かぼちゃサラダ ゆかり和え すまし汁	お休み
カロリー 658 kcal タンパク質 28 g 炭水化物 63.4 g 脂質 28.6 g 塩分 2.6 g		カロリー 631 kcal タンパク質 36 g 炭水化物 73.5 g 脂質 23.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 666 kcal タンパク質 32.4 g 炭水化物 100 g 脂質 18.5 g 塩分 3.5 g	カロリー 588 kcal タンパク質 30 g 炭水化物 64.6 g 脂質 24.2 g 塩分 3 g	カロリー 575 kcal タンパク質 28.5 g 炭水化物 63.9 g 脂質 25.6 g 塩分 2.6 g	
29	30					
ごはん ぶた 豚と葱のピリ辛炒め だいこん 大根サラダ 小松菜 アーモンドソテー ちゅうか 中華スープ	ごはん とり 鶏のクリームソース ツナサラダ ピーナッツ和え コンソメスープ いちおし					カロリー 493 kcal タンパク質 21.8 g 炭水化物 55.2 g 脂質 21 g 塩分 4 g

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト