


# 2022 年 11 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
  	ごはん  チキン <sup>なんぼん</sup> 南蛮  だいこん 大根サラダ  こまつな 小松菜アーモンド <sup>いた</sup> 炒め  みそ <sup>しる</sup> 味噌汁	ハヤシライス  イタリアンサラダ  じゃが芋 <sup>いも</sup> アスパラソテー  コンソメスープ	祝  	ごはん  カレイ <sup>からあげ</sup> 唐揚げ <sup>ねぎ</sup> 蕎麦ソース  コーンサラダ  れんこん <sup>きんぴら</sup> 蓮根金平  ちゅうか 中華スープ	<b>スペシャル</b>  さんしょく <sup>どん</sup> 三色丼  グリーンサラダ  キャベツ <sup>いた</sup> えび炒め  みそ <sup>しる</sup> 味噌汁  みず 水まんじゅう	お休み
	カロリー 615 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 75.1 g 脂質 23.8 g 塩分 3.8 g	カロリー 555 kcal タンパク質 19.5 g 炭水化物 79.2 g 脂質 20.7 g 塩分 2.7 g	カロリー 566 kcal タンパク質 27 g 炭水化物 66.8 g 脂質 20 g 塩分 3 g	カロリー 604 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 95.9 g 脂質 14.1 g 塩分 3 g		
7	8	9	10	11	12	13
ごはん  さわら 鱈のレモンソテー  ツナサラダ  ミニロールキャベツ  スープ	<b>スペシャル</b>  とりてん 鶏天うどん  ごもく <sup>め</sup> 五目豆  ブロッコリーサラダ  ごまプリン	ごはん  ほうい <sup>こーろー</sup> 回鍋肉  みずな <sup>だいず</sup> 水菜大豆サラダ  ミニ <sup>はるま</sup> 春巻き  ちゅうか 中華スープ	ごはん  さかな <sup>ごもく</sup> 魚の五目あんかけ  にく 肉じゃが  ごま <sup>すあ</sup> 酢和え  すまし <sup>じり</sup> 汁	ごはん  チキンピカタ  レタスとひじきサラダ  いんげんソテー  コンソメープ	ごはん  さば <sup>みそに</sup> 鯖の味噌煮  わふう 和風マカロニサラダ  ポン <sup>すあ</sup> 酢和え  すまし <sup>じり</sup> 汁	お休み
カロリー 541 kcal タンパク質 30 g 炭水化物 59.5 g 脂質 16.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 595 kcal タンパク質 16.7 g 炭水化物 80.2 g 脂質 20.3 g 塩分 4.2 g	カロリー 606 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 69.1 g 脂質 26 g 塩分 2.5 g	カロリー 531 kcal タンパク質 28.9 g 炭水化物 82.9 g 脂質 11 g 塩分 3.2 g	カロリー 536 kcal タンパク質 30.1 g 炭水化物 59.8 g 脂質 21.6 g 塩分 3.7 g	カロリー 551 kcal タンパク質 28.3 g 炭水化物 72.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	

★今月のおはなし★

食物繊維とカルシウムをとりましょう！



食物繊維は第6の栄養素と言われてる大事な栄養素のひとつです。腸内環境が整うと、美肌・ダイエット・免疫力維持・快眠・ストレス緩和というメリットにつながります。食物繊維は一食平均摂取量『6g』です。カルシウムは年齢によって摂取量に差がありますが、「ほのぼの」では一食平均摂取量『230mg』を目安としています。骨を作るための大事な栄養素、不足すると骨粗しょう症や、高血圧になりやすくなります。カルシウムを含む食品を食べて元気な体を目指しましょう！11/14～18の献立欄に摂取量を記載していますので、是非参考にしてみてください！

※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

# 2022 年 11 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

手洗い・うがいを忘れずに

14	15	16	17	18	19	20
<p style="text-align: center;"><b>皆様の健康とより良い食生活を目指して</b></p>						ごはん
ごはん オクラと豆腐のカレー炒め 切りほだいこん す 切干大根ごま酢サラダ ふきの煮物 すまし汁 7g	ごはん とり鶏とごぼうの金平 おでん風煮 オクラめかぶ 9g	ごはん 大豆ホールとひじきの辯鼠トマト煮 さつま芋サラダ キャベツのソテー コンソメスープ 12g	ごはん 鱈のソテーきのこピネガー 小松菜と桜エビのスープ ツナマヨビーフンサラダ ぶどうゼリー 276m	ごはん チョップドサラダ 煮豆腐の銀あんかけ 菜の花粒マスタード 中華スープ 287m	ごはん とりにく鶏肉のマスタード焼 トマトサラダ じゃが芋バターソテー コンソメスープ	お休み
7g	9g	12g	276m	287m		
カロリー 554 kcal タンパク質 30.9 g 炭水化物 60.3 g 脂質 23.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 548 kcal タンパク質 25.8 g 炭水化物 80.6 g 脂質 16.7 g 塩分 3 g	カロリー 618 kcal タンパク質 30.2 g 炭水化物 88 g 脂質 21.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 710 kcal タンパク質 29.4 g 炭水化物 82 g 脂質 30 g 塩分 3.2 g	カロリー 556 kcal タンパク質 38.3 g 炭水化物 63.2 g 脂質 19.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 602 kcal タンパク質 30.4 g 炭水化物 64.2 g 脂質 27 g 塩分 2.4 g	
21	22	23	24	25	26	27
ごはん ぶたにくなす みそいた 豚肉茄子味噌炒め カレーコロッケ 小松菜メンマ和え 中華スープ マンゴープリン	炊き込みごはん さけ しおや 鮭の塩焼き なす にく 茄子のひき肉あん くるみ和え みそしる 味噌汁	<p><b>祝</b></p> <p>勤労感謝の日</p>	ごはん 鱈ヒレマスタードソース コーンサラダ ウインナーポテト コンソメスープ	<p><b>スペシャル</b></p> <p>とりにくまめしうどん 鶏釜飯風丼 豆腐サラダ 小松菜ソテー デザート</p>	ごはん ぎゅうにく 牛肉オイスター炒め グリーンサラダ 水餃子 中華スープ	お休み
カロリー 673 kcal タンパク質 23 g 炭水化物 82.4 g 脂質 27 g 塩分 2.4 g	カロリー 535 kcal タンパク質 27.9 g 炭水化物 63.5 g 脂質 20.7 g 塩分 3.1 g		カロリー 633 kcal タンパク質 44.9 g 炭水化物 70.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3 g	カロリー 637 kcal タンパク質 27.6 g 炭水化物 86.6 g 脂質 23.4 g 塩分 3.4 g	カロリー 624 kcal タンパク質 21 g 炭水化物 65.5 g 脂質 33 g 塩分 2.1 g	
28	29	30	<p><b>スペシャルメニューとは</b> 私たちニッコクトラストで皆様に季節のイベント食として召し上がっているメニューです☆</p> <p><b>人気メニューとは</b> 「ほのぼの」ご利用者様へのアンケートで特に人気があったメニューです☆</p>			
ごはん あじ なんばんづ 鮭の南蛮漬け キャベツ蒸し鶏サラダ かぼちゃ甘煮 みそしる 味噌汁	ごはん ハンバーグ シーザーサラダ スナップソテー コンソメスープ	人気メニュー しょうゆ 醤油ラーメン グリーンサラダ イカフライ いちごゼリー	カロリー 500 kcal タンパク質 23.4 g 炭水化物 77.2 g 脂質 12.7 g 塩分 3 g	カロリー 569 kcal タンパク質 20.2 g 炭水化物 69.9 g 脂質 21 g 塩分 3 g	カロリー 672 kcal タンパク質 33.7 g 炭水化物 94 g 脂質 21 g 塩分 5.5 g	

※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：ニッコクトラスト