

令和6年



11月のこんだて

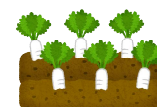


日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	金	魚の天ぷら もやしの中華和え ピーンソテー みそ汁	ウインナードッグ バナナ	さわら ロースハム みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 調整豆乳	天ぷら粉 油 砂糖 ごま油 いりごま ピーン 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	あおのり きゅうり もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ ほうさい トマトケチャップ バナナ
2	土	お楽しみランチ				
5	火	クリームシチュー ねぎ入り玉子焼き ココロサラダ みそ汁	シュガートースト りんご	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ むぎごま マーガリン グラニュー糖 食パン	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり わかめ キャベツ りんご
6	水	魚のカレーマヨ焼き スパソテー 小松菜のごま和え みそ汁	ツナおにぎり ヨーグルト	さわら ロースハム かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 かつお油漬 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 スパゲティ 砂糖 むぎごま いりごま	たまねぎ にんじん トマトケチャップ こまつな わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ
7	木	鶏肉とじゃがいものグリル 白菜の和え物 シーチキン入りオムレツ みそ汁	りんごゼリー バナナ	鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 かつお油漬 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	中ざら糖 じゃがいも 砂糖 いりごま	ほうさい にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ りんごジュース バナナ
8	金	炊き込みご飯 魚の煮付け キャベツとゆで卵のサラダ ブロックソーゼえ みそ汁	さつまいもの天ぷら ヨーグルト	若鶏もも 油揚げ さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むぎごま スパゲティ さつまいも 天ぷら粉 油	にんじん えのきたけ 切干しいんごん キャベツ ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん
11	月	三色丼 スパサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	お好み焼き オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	片栗粉 砂糖 油 ｲｺﾝ むぎごま スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス	ほうれんそう にんじん きゅうり コーン キャベツ くりかぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ ほうさい チンゲンサイ ネーブル
12	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ こぼ煮豆 みそ汁	お魅ラスク バナナ	牛かた ロースハム こぼ煮豆 みそ 木綿豆腐	しらたき 砂糖 さつまいも マヨネーズ 車ふ グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ ほうさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ キャベツ バナナ
13	水	魚のムニエル照り焼きソース オムレツ マセドアンサラダ みそ汁	さつまいもパン ヨーグルト	さわら 鶏卵 かにかま 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	薄力粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 強力粉 マーガリン さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
14	木	煮込みハンバーグ 大根と平天の煮物 キャベツのスパソテー みそ汁	大豆のかりんと りんご	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 さつまいも ロースハム みそ 大豆水煮	パン粉 砂糖 油 スパゲティ 片栗粉	たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん キャベツ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ りんご
15	金	中華丼 酢の物 チーズオムレツ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたばら 大豆水煮 かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 ウインナー 脱脂粉乳	片栗粉 油 ごま油 いりごま 砂糖 食パン	にんじん たまねぎ ほうさい 生しいたけ 青ピーマン きゅうり わかめ トマトケチャップ 青ねぎ だいこん コーン
16	土	お楽しみランチ				
18	月	麻婆豆腐 ポテトサラダ オムレツ みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ オレンジ	ぶたひき肉 絹ごし豆腐 みそ 赤みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 かつお油漬 普通牛乳 ウインナー チーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 ｲｺﾝ じゃがいも マヨネーズ むぎごま ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ ネーブル

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
19	火	魚のみそ煮 豚肉と野菜のオイスター炒め 白菜の浅漬け みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら みそ ぶたばら 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 ごま油	なす 青ピーマン にんじん たまねぎ ほうさい 塩昆布 わかめ 青ねぎ キャベツ オレンジジュース バナナ
20	水	じゃが芋のミートソース焼き 金時煮豆 コールスローサラダ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	合挽ミンチ チーズ 金時豆 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも マカロニ 砂糖 パン粉 マヨネーズ むぎごま お好み焼き粉 ｲｺﾝ ごま油	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ だいこん チンゲンサイ
21	木	魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 キャベツのお好み焼き風 みそ汁	エッグトースト オレンジ	さわら みそ かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 ベーコン	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 むぎごま 油 食パン	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ ネーブル
22	金	鶏のてりやき ツナ玉系こ さつまいもの甘煮 みそ汁	ホットケーキ ヨーグルト	若鶏むね かつお油漬 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	砂糖 油 片栗粉 ｲｺﾝ さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ わかめ チンゲンサイ くりかぼちゃ
25	月	カレーライス 野菜オムレツ 高野豆腐の煮物 みそ汁	シュウマイマン りんご	合挽ミンチ 脱脂粉乳 鶏卵 まぐろ油漬 トマトケチャップ 凍り豆腐 さつまいも みそ 木綿豆腐	さつまいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ りんご
26	火	鶏のからあげ かぼちゃの煮つけ ハムサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ むぎごま ｲｺﾝ いりごま	くりかぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ
27	水	魚のてりやきごま風味 チンゲン菜のお好み焼き風 カレー味粉ふきいも みそ汁	大豆のドーナツ バナナ	さわら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	いりごま 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ バナナ
28	木	肉じゃが きゅうりの浅漬け ナポリタン みそ汁	スイートポテト チーズ	牛ばら ウインナー ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも ｲｺﾝ 砂糖 いりごま スパゲティ 油 さつまいも マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 青ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
29	金	ポークチャップ 小松菜と厚揚げのナムル 煮卵 みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	ぶたロース 生揚げ かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま 食パン マーガリン	トマトケチャップ こまつな にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん
30	土	お楽しみランチ				

○根菜類が美味しくなる季節○

冬に旬を迎える大根、ごぼうなどの根菜類は、夏の野菜より水分が少ないため、身体を冷やしません。また、食べると血行を良くし、代謝をアップさせてくれます。これから、寒くなる季節に根菜類を取り入れてはいかがでしょうか。



◎大根◎

ビタミンCが多く含まれており、免疫機能を高める効果も期待できる。消化酵素が豊富に含まれており、食事に取り入れると消化を助けてくれます。

