

週間献立表

令和05年11月1日(水)～令和05年11月7日(火)

| 区分 | 11/1(水) | 11/2(木) | 11/3(金) | 11/4(土) | 11/5(日) | 11/6(月) | 11/7(火) |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 ふのり汁 豚肉と切干大根の炒め物 あさり佃煮 梅干 519KC | ご飯 しめじ汁 ぜんまいの炒め煮 出し巻き卵 のり佃煮 523KC | ご飯 みそ汁 ふきの炒め煮 かまぼこ 梅干 乳製品 555KC | ご飯 小松菜のみそ汁 うの花炒り ハムステーキ のり佃煮 599KC | ご飯 えのきのみそ汁 金平ごぼう 笹かま 梅干 497KC | ご飯 わかめのみそ汁 ひじきの煮物 出し巻き卵 たいみそ 乳製品 588KC | ご飯 青菜と揚げのみそ汁 すき昆布の炒め煮 かぼちゃサラダ のり佃煮 531KC |
| 昼食 | ご飯 卵スープ さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 854KC | 鶏塩うどん ナゲット ごまヨーグルト 牛乳 776KC | ごはん 芋煮 ほっけの白醤油漬 小松菜のなめ茸和え 桃(缶詰) 牛乳 793KC | ご飯 しめじ汁 とんかつ えび大根 洋なし(缶詰) 牛乳 878KC | 親子丼 ふのり汁 白菜と揚げの和え物 わかめの酢の物 バナナ 牛乳 775KC | キーマカレー ツナサラダ 桃(缶詰) 牛乳 741KC | みそラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 850KC |
| 夕食 | ご飯 わかめスープ 酢豚 大根ときゅうりのキムチ和え 628KC | ご飯 たらフライ (タルタルソース) じゃが芋の煮ころがし ふりかけ 705KC | ご飯 中華スープ 回鍋肉 いんげんとひじきのマヨ和え 657KC | ご飯 肉団子のトマト煮 もやしポン酢 ごま昆布 519KC | ご飯 なめこ汁 さけのパン粉焼き きのご豆腐 712KC | ご飯 みそ汁 コロッケ 野菜の卵とじ 659KC | ご飯 さばの西京漬け 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 618KC |
| 合計 | 2001KC | 2004KC | 2005KC | 1996KC | 1984KC | 1988KC | 1999KC |

『 よく噛んでたべるとなぜからだに良いの? 』

もぐもぐと噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口のなかをきれいにしてくれ、虫歯予防にも効果があります。よく噛んでたべると、血糖値の上昇もゆるやかになります。たべるときは、よく噛んでたべましょう。

