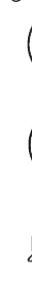


11月 含食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝食	エネルギー	夕食	エネルギー	備考
1日	火	麦ごはん みそ汁(大根、油揚げ、わかめ) いわしのトマト煮 菜焼き	536 kcal	中華風おこわ 平麺スープ にんじんシューマイ きのこの中華和え ケーキ	728 kcal	誕生日会
2日	水	麦ごはん みそ汁(キャベツ、豆腐、人参) ウインナー ジャがいものきんぴら	580 kcal	オムライス(少なめ) きのこベーコンのクリームスパゲッティ 魚のムニエル ハムマリネ	702 kcal	
4日	金	ごはん ワンタンスープ ベーコンエッグ アスパラソテー	522 kcal			
5日	土	ごはん みそ汁(里芋、えのき、油揚) 厚焼き卵 切り干し大根煮	556 kcal			※5日(土)の朝食は、盲学校のみ実施予定です。 献立は代休日10月31日(月)と同様の献立となっております。 盲学校のみ朝食実施
7日	月	ごはん みそ汁(小松菜、豆腐、えのき) いわしかぼすれモン煮 ひじきの炒り煮	553 kcal	ごはん 豆乳クリームスープ ハンバーグ カラフルサラダ	775 kcal	
8日	火	麦ごはん みそ汁(キャベツ、厚揚げ、人参) 照り焼きパティ きのこソテー	548 kcal	芋ごはん みそけんちん汁 魚のおろしソースがけ ひじきマヨネーズ和え 黒糖ビーンズ	701 kcal	いい歯の日
9日	水	麦ごはん みそ汁(里芋、えのき、豆腐) さばごまみそ煮 煮なます	531 kcal	ハヤシライス メンチカツ フレンチサラダ	823 kcal	
10日	木	麦ごはん 肉団子スープ 魚のマヨネーズ焼き コーンバター炒め	547 kcal	ゆかりご飯(少なめ) たまごうどん えび天ぷら 和風海藻サラダ	717 kcal	
11日	金	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ、油揚げ、ほうれん) 根菜肉詰め信田煮 レンコンの昆布煮 味付けのり	520 kcal			
14日	月	ごはん ビーフンスープ シューマイ チンゲンサイソテー	549 kcal	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 甘酢和え	778 kcal	
15日	火	麦ごはん みそ汁(さつまいも、玉葱、豆腐) 千草焼き カレーソテー	550 kcal	ごはん 豚汁 魚のもみじ焼き ひじき炒め	700 kcal	
16日	水	麦ごはん みそ汁(もやし、厚揚げ、しめじ) チキンナゲット きゃべつとツナの炒め物 ふりかけ	599 kcal	ごはん ボルシチ 白身魚の香草パン粉焼き れんこんの味噌マヨ炒め 手作りリンゴゼリー	736 kcal	
17日	木	麦ごはん みそ汁(里芋、人参、大根) 和風きんぴら包み焼き ベーコンと野菜のソテー	546 kcal	塩豚丼 or 牛丼 根菜汁 五色和え	722 kcal	セレクト
18日	金	ホットケーキ メープル&マーガリンジャム ラビオリスープ ハムステーキ ごぼうサラダ	611 kcal			
21日	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ、小松菜、しめじ) 照り焼きチキン ごぼうの甘辛煮	544 kcal	ごはん かぼちゃ団子汁 大砲巻き ごまドレッシングサラダ	767 kcal	ふるさとくまさんデー
22日	火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ、豆腐、えのき) レンコン入りつくね もやし炒め	503 kcal	カツカレー いそ和え	971 kcal	
24日	木	ごはん 春雨スープ いわしみぞれ煮 ウィナーと野菜のソテー	507 kcal	ピピンパ わかめスープ もやしのナムル トッポギ	701 kcal	
25日	金	麦ごはん みそ汁(じゃがいも、人参、しめじ) 大豆と豆腐のフライ きんぴらごぼう	546 kcal			
28日	月	ごはん みそ汁(きゃべつ、豆腐、わかめ) トマトオムレツ ほうれん草ソテー	552 kcal	ごはん おでん 塩からあげ 豆腐サラダ	839 kcal	
29日	火	麦ごはん 平麺スープ ささみチーズフライ もやしと人参のきんぴら	508 kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭のちゃんちゃん焼き マヨネーズ和え ムース	715 kcal	
30日	水	麦ごはん みそ汁(さといも、わかめ、豆腐) いわしとお肉のハンバーグ ちくわと野菜の煮物	525 kcal	ごはん 中華風たまごスープ 酢豚 パンサンスー	701 kcal	

風邪に負けない身体をつくらう！



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」の語呂合わせでPR重点日とされています。歯を大切にすることは、食べ物を噛んだり、すりつぶすことができなくて、食べ物がよくかめることで、消化吸収を助け、全身に栄養を行き渡らせることができます。11月8日は、歯やあごを鍛えられる、噛みごたえのある食材を取り入れましょう！

11月が旬の食材

- ・だいこん
 - ・さといも
 - ・さつまいも
 - ・にんじん
 - ・しいたけ
 - ・れんこん
 - ・かぶ
 - ・りんご
 - ・みかん など
- 今月はどんな食材が献立に使われているのか、ぜひ見つけてみてください！



含食回数 盲学校・聾学校・・・朝21回、夕16回
※献立は変更される場合があります。