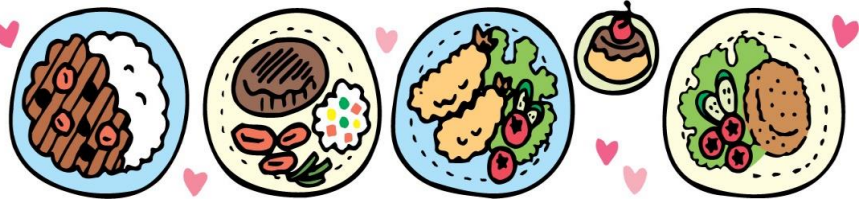


11月の献立表

食彩工房株式会社



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



Recipe かぜをひいたら

卵と豆腐のほかほか雑炊
エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)
 ● ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
 ● 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
 ● ほうれん草 30g しょうが 薄切り2枚分
 ● だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
 ● しょうゆ 小さじ1 塩 少々

つくり方
 ① だし汁とにんじんは皮をむいて、薄切りにし、しょうがはさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水を切っておく。
 ② だし汁の中にだし汁とにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れ、てろとしょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
 ③ ②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれん草を上に乗せる。
 ④ 最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんのはちみつコンポート
エネルギー量 約136kcal

材料 (1人分)
 ● りんご 1/2個
 ● きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
 ● はちみつ 大さじ1/2

つくり方
 ① りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分は切って、種を取りのぞく。
 ② 鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
 ③ りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

1日(金)
 ゆかりふりかけごはん
 鶏の照り焼き
 さつまいもコロッケ
 高野豆腐煮
 ブロッコリーのサラダ
 みかんゼリー
 426kcal/13.3g

4日(月)
【振替休日】

5日(火)
 野菜ふりかけごはん
 ハンバーグ
 いかリングフライ
 さつまいもの甘煮
 ほうれん草のおひたし
 みかん缶
 351kcal/9.8g

6日(水)
 カレーライス
 えびフライ
 豆腐ナゲット
 チンゲン菜のごま和え
 りんご缶
 445kcal/10.2g

7日(木)
 枝豆とコーンのごはん
 さばのみりん漬焼き
 チキンカツ
 サイコロ厚揚げ煮
 おくらのおかか和え
 パイン缶
 383kcal/15.3g

8日(金)
 白飯
 豚肉と野菜の中華煮
 花かつま
 シューマイ
 黄桃缶
 338kcal/13.7g

11日(月)
 わかめおにぎり
 白身魚のひとくちフライ
 照り焼きつくね
 さといも煮
 小松菜のごま和え
 みかん缶
 303kcal/9.4g

12日(火)
 やきうどん
 ヒレカツ
 豆腐ハンバーグ
 カレー風味ポテト
 ブロッコリーのマヨ和え
 りんご缶
 344kcal/11.7g

13日(水)
 炊き込みご飯
 鶏のみそ焼き
 いかと彩り野菜カツ
 ミートボールケチャップ煮
 はるさめサラダ
 パイン缶
 449kcal/15.7g

14日(木)
 たまごふりかけごはん
 野菜コロッケ
 照り焼きハンバーグ
 オムレツ
 ほうれん草のナムル
 黄桃缶
 406kcal/10.2g

15日(金)
 鮭ごはん
 ポテトチキンロール
 豆腐ステーキ
 ちくわの磯辺揚げピザ味
 チンゲン菜の和え物
 みかん缶
 383kcal/10.2g

18日(月)
 バターロールパン
 やきそば
 メンチカツ
 ミニ四角たまご焼き
 ブロッコリーのサラダ
 ピピピチーズ
 306kcal/10.6g

19日(火)
 昆布と枝豆のごはん
 甘辛唐揚げ
 星型しんじょ
 ウィンナー
 小松菜のおかか和え
 パイン缶
 418kcal/13.8g

20日(水)
 白飯
 豆腐の中華そぼろあん
 フライドフィッシュ
 ほうれん草のおひたし
 黄桃缶
 344kcal/9.6g

21日(木)
 青菜ふりかけごはん
 サーモンフライ
 マヨコーンかつま
 照り焼きミートボール
 切干大根のサラダ
 みかん缶
 381kcal/10.3g

22日(金)
 ごまふりかけごはん
 ソースカツ
 チキントマトオムレツ
 たこちゃんウィンナー
 いんげんのマヨ和え
 りんご缶
 394kcal/10.6g

25日(月)
 ごぼうわかめごはん
 えびカツ
 トマトソースハンバーグ
 青のりポテト
 チンゲン菜のソテー
 パイン缶
 370kcal/9.3g

26日(火)
 カレーライス
 ミートボール
 チキンナゲット
 ほうれん草のごま和え
 黄桃缶
 433kcal/10.8g

27日(水)
 かつおふりかけごはん
 さばの照り焼き
 ハムカツ
 かにシューマイ
 かぼちゃの甘煮
 みかん缶
 420kcal/13.5g

28日(木)
 ゆかりおにぎり
 肉詰めれんこんフライ
 揚げ出し豆腐の野菜あん
 たまご焼き
 小松菜のおひたし
 りんごゼリー
 347kcal/9.8g

29日(金)
 赤かぶ青菜
 ふりかけごはん
 春巻き
 つくね串
 たまごロール
 ブロッコリーのおひたし
 パイン缶
 344kcal/8.8g

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か？
 当日午前中にお弁当の写真を
 Instagramにアップしています！
 のぞいてみてください😊

