

平成30年11月献立表

行事食 ■ おすすめメニュー ■ お楽しみおやつ ■ デイサービス：ワップ レストラン

※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)
朝食	黒糖ロール 里芋とベーコンの ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 青菜のじゃこ炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール 白菜の煮浸し フルーツ ヨーグルト	カスタードロール サラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん オムレツ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール きゃべつのソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	409	369	352	358	394	459	353
昼食	ご飯 さばの生姜煮 高野のたまごとじ ほうれん草の 白和え すまし汁	ご飯 焼きそば 大根と 竹輪の煮物 フルーツ みそ汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ 焼き チンゲンサイの 炒め物 海藻サラダ みそ汁	ご飯 ポークビーンズ スパソテー キャベツサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のマリネ焼 さつまいもの甘煮 アスパラのサラダ コーンクリーム スープ	チャーハン ナムル ワンタンスープ フルーツ	ご飯 豚肉の山椒焼き さといもの田楽 インゲンの 黒ごま和え すまし汁
kcal	502	503	463	534	515	480	425
間食	パウムクーヘン 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	りんごのコンポート 牛乳	カステラ 牛乳	酒まんじゅう 牛乳
kcal	126	125	89	111	85	155	128
夕食	ご飯 豚肉のごま炒め キャベツのさつと煮 漬物 みそ汁	ご飯 白身魚の 野菜あんかけ ごぼうの炒り煮 煮豆 みそ汁	ご飯 ぎせい豆腐 かぼちゃの天ぷら 漬物 みそ汁	三色井 厚揚げと 昆布の煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 千草焼き ピーマンの炒り煮 煮豆 みそ汁	ご飯 さわらの 味噌バター焼き 刻み昆布の煮物 漬物 すまし汁	ご飯 あじのムニエル たまごサラダ 漬物 トマトスープ
kcal	438	347	454	480	413	429	493
1日 kcal	1493	1344	1358	1483	1407	1523	1399

	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)
朝食	北海道ミルク スープ煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール かぼちゃソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードクリーム クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール カリフラワーの ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	379	402	354	366	383	421	377
昼食	きのごカレー ブロッコリーの サラダ フルーチェ 福神漬	◎味めぐり◎ ご飯 ちゃんこ煮風 大根なます 温泉たまご	ご飯 鶏肉のから揚げ ねぎソース ナポリタン オニオンスープ フルーツ	ご飯 豚肉のきのこ炒め 春菊の煮浸し 和風サラダ かきたま汁	ご飯 和風オムレツ キャベツの 煮びたし 春雨サラダ みそ汁	ゆかりご飯 たぬきそば 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの おかか和え	◎行事食◎ 芋ごはん ぶりの照り焼き 卵の花 春菊の錦糸和え みそ汁 柿
kcal	575	485	595	454	500	434	515
間食	手作り スイートポテト 牛乳	ミニマフィン 牛乳	チョコパイ 牛乳	ぜんざい 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳
kcal	253	150	202	175	89	170	164
夕食	ご飯 鶏肉のピカタ グリーンサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 ミートローフ 小松菜のソテー 漬物 みそ汁	ご飯 赤魚の煮つけ あんかけ豆腐 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の ゆず風味焼 オクラの ツナマヨ和え 煮豆 みそ汁	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト和え	ご飯 筑前煮 白菜のお浸し 煮豆 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 ひじきサラダ 漬物 かき玉汁
kcal	444	475	377	492	526	451	549
1日 kcal	1651	1512	1528	1487	1497	1476	1609

◎今月のおすすめ食材◎

蕎麦



蕎麦の旬は11～12月です。

蕎麦の実の収穫時期により「夏蕎麦」「秋蕎麦」がありますが、味、香り、色すべてが優れ、珍重されるのが「秋蕎麦」です。蕎麦は、土壌にこだわらず、寒冷地でも丈夫に育ち、また短期間で収穫できるため、古来から、栄養源として重宝されてきました。おいしい蕎麦の条件として、旬以外にも「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」の三要素が必要です。

かき



柿の旬は10～11月です。

早生種やハウス栽培もあり、早くは8月中旬から収穫されますが、本格的な収穫期は10月から始まります。岐阜県瑞穂市発祥で最も出荷量が多いといわれる富有柿の収穫は11月からとやや遅め。

熟れすぎた柿は、冷凍保存することで、シャーベットのように食べられます。

レンコン



レンコンの旬は11～2月です。

おせち料理の時期に最も出荷量が増えると言われています。秋口に収穫される「秋レンコン」は、やわらかくあっさりとした味わいで、冬物は粘りがでて甘みが増します。穴が小さくて薄茶色のものが美味しくて、茶色いシミのあるものは古く、白すぎるものは漂白されていることがあるため避けたほうが良いでしょう。

◎季節の食材レシピ◎

《レンコンの磯辺揚げ》

【材料(1人分)】

- ・レンコン・・・50g
- ・天ぷら粉・・・10g
- ・青のり・・・0.1g
- ・揚げ油・・・10g
- ・食塩・・・少々

【作り方】

- ① レンコンを5ミリ位の厚さに切る。
 - ② ビニール袋に天ぷら粉、青のり、塩を少々入れ、よく混ぜる。
 - ③ ①を②の袋に入れ、袋をよく振る。
 - ④ 揚物用の鍋に油を入れ、180度の温度になるまで加熱する。
(菜箸の先を油の中に入れると、菜箸から泡が出るくらい)
 - ⑤ 油の中に③を入れ、狐色になるまで揚げる。
- *お好みで塩を振りかけてお召し上がり下さい。

11/20(火) 昼食時に
提供します