今週の献立　　令和8年11月2日～11月8日

	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 茄子のみそ汁 金平ごぼう 漬物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 糸こんにゃくの金平 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 えのきのみそ汁 スクランブルエッグ 海苔か果物 牛乳	ごはん 麩のみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 がんもの煮物 漬物 牛乳	ごはん 南瓜のみそ汁 キャベツと天ぷらの煮物 漬物 牛乳	ごはん 大根のみそ汁 大豆の五目煮 漬物 牛乳
昼	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの煮物 蓮根の梅おかか和え ミルミル	麦ごはん 魚の酒蒸し 法蓮草のピーナツ和え つぼ漬け ヤクルト80	麦ごはん ムニエル 南瓜サラダ 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん 魚のきのこあんかけ 温泉卵 Qちゃん漬け ジョア	麦ごはん すき焼き風煮 もずくの酢の物 清し汁 柿	麦ごはん 煮魚　付大根 焼きナス 高野豆腐の味噌汁 パイン缶	ごはんかパン選択 目玉焼き さつまいものサラダ スープ 黒ゴマプリン
夕	麦ごはん 豚肉のポン酢和え もやしとハムの和え物 清し汁	ゆかりご飯 彩とり野菜の豆腐よせ 大根とあさりの煮物 ストロベリーゼリー	麦ごはん 回鍋肉 玉ねぎの胡麻和え 抹茶ババロア	麦ごはん 鶏のマッシュポテト焼き エビのおろし和え 桜大根 人参寒天	麦ごはん 魚の南蛮漬け 茄子と桜エビの煮物 しば漬け 煮豆	麦ごはん 肉じゃが 法蓮草のしらす和え コーヒーゼリー	麦ごはん 信田煮 青菜と昆布の和え物 ぶどうゼリー

栄養士より

だんだん寒くなってきましね。落花生も取れる季節になりました。11/3にピーナッツ和えがあります。胡麻和えの胡麻の代わりにミキサーにかけたピーナツを入れて作ります。ピーナツ名は蛋白質、ビタミンE、不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



栄養士
鷲崎由希子