

★北辰館食堂から【2017年11月】

早いものでもうすぐ1年が終わりますが、風邪などひかずに皆さん元気に過ごしていますか。今回は冬が旬の野菜について少しお話しします。
冬が旬の野菜には根菜類(大根、白菜、ほうれん草、小松菜、長葱など)が多く寒い季節に体を温める効果を持つものが多くあります。現在は一年中スーパーなどで手に入りますが、旬のものは他の時期より美味しく、栄養価も高くなります。これからますます鍋など美味しくなる季節、皆さん美味しくいただきます。

■平成29年11月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
11/1	水	ご飯 焼き魚・あじ味噌漬け 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁(なめこ・豆腐) トマトサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 981 kcal 蛋 37.7 g 加 362 mg 鉄 3.6 mg 塩 3.8 g 脂 29.1 g	キーマカレーライス 福神漬 イカフライ スープ(卵・ワカメ) 蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 838 kcal 蛋 42.7 g 加 223 mg 鉄 4.2 mg 塩 5.1 g 脂 39.5 g
11/2	木	ご飯 鶏ささみのフリッター とろろ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) バナナ 牛乳	EN 909 kcal 蛋 35.5 g 加 441 mg 鉄 3.3 mg 塩 3.7 g 脂 19.3 g	味噌ラーメン 麻婆豆腐 ワカメスープ ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1116 kcal 蛋 47.5 g 加 342 mg 鉄 4.0 mg 塩 10.4 g 脂 36.7 g
11/3	金	コッペパン クリームシチュー パンブキンサラダ スープ(卵・玉ねぎ) シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 899 kcal 蛋 30.1 g 加 413 mg 鉄 2.8 mg 塩 5.4 g 脂 38.4 g	ご飯 豚肉の生姜焼き スパサラ みそ汁(大根・油揚げ) オクラ&豆腐サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1081 kcal 蛋 47.9 g 加 309 mg 鉄 4.2 mg 塩 3.9 g 脂 35.3 g
11/4	土	ご飯 オムレツのクリームソース 鶏肉と白菜のスープ煮 グレープフルーツ 牛乳	EN 1003 kcal 蛋 40.3 g 加 399 mg 鉄 3.4 mg 塩 3.1 g 脂 36.9 g	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(小松菜・豆腐) フライドオニオン&プロックリーのサラダ ヨーグルト	EN 1167 kcal 蛋 40.0 g 加 246 mg 鉄 5.4 mg 塩 4.4 g 脂 47.3 g
11/5	日	ご飯 さばの味噌煮 もやしとハムの和え物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 944 kcal 蛋 37.6 g 加 343 mg 鉄 3.6 mg 塩 5.2 g 脂 30.7 g	ご飯 油淋鶏 ロールキャベツコンソメ煮 スープ(卵・ワカメ) ハム&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1055 kcal 蛋 51.3 g 加 214 mg 鉄 3.6 mg 塩 4.6 g 脂 34.1 g

11/6	月	野菜カレーライス	EN	1006	kcal	ご飯	EN	980	kcal	
		かにクリームコロッケ	蛋	22.5	g	牛肉とにらのピリ辛炒め	蛋	47.3	g	
		にらとモヤシのスープ	加	330	mg	刺身サーモン	加	213	mg	
		コーンサラダ(サラダバー)	鉄	3.2	mg	みそ汁(大根・麩)	鉄	4.1	mg	
		牛乳	塩	3.1	g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	4.6	g	
		脂	34.3	g	ヨーグルト	脂	22.4	g		
11/7	火	ご飯	EN	768	kcal	ご飯	EN	1107	kcal	
		白身魚のミートソースかけ	蛋	35.0	g	ホイコーロー	蛋	33.9	g	
		蒸し鶏と胡瓜の和え物	加	308	mg	春巻	加	202	mg	
		オニオンスープ	鉄	2.1	mg	スープ(卵・コーン)	鉄	2.7	mg	
		オレンジ	塩	3.1	g	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	3.1	g	
		脂	14.7	g	ヨーグルト	脂	47.1	g		
11/8	水	鮭のクリームスパゲッティ	EN	1067	kcal	ご飯	EN	1206	kcal	
		ミートボール	蛋	43.4	g	若鶏唐揚げ	蛋	54.3	g	
		スープ(白菜・わかめ)	加	436	mg	カルビスープ	加	303	mg	
		トマトサラダ(サラダバー)	鉄	4.8	mg	蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)	鉄	4.3	mg	
		牛乳	塩	5.8	g	ヨーグルト	塩	3.1	g	
		脂	36.6	g		脂	46.7	g		
11/9	木	ご飯	EN	963	kcal	カレーうどん	EN	1097	kcal	
		豚肉と小松菜の中華炒め	蛋	34.6	g	フランフルト	蛋	45.1	g	
		煮玉子	加	393	mg	みそ汁(大根・にら・豆腐)	加	283	mg	
		みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	4.6	mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	6.2	mg	
		パインアップル	塩	3.3	g	ヨーグルト	塩	8.4	g	
		脂	27.8	g		脂	51.7	g		
11/10	金	ホットドック	EN	766	kcal	オムライス	EN	1082	kcal	
		キャベツとベーコンの卵炒め	蛋	28.3	g	いかリングフライ	蛋	39.6	g	
		コーンスープ	加	321	mg	ワカメスープ	加	357	mg	
		シーザーサラダ(サラダバー)	鉄	3.2	mg	オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)	鉄	5.1	mg	
		カフェオレ	塩	4.1	g	ヨーグルト	塩	5.8	g	
		脂	42.9	g		脂	37.6	g		
11/11	土	ご飯	EN	841	kcal	ご飯	EN	994	kcal	
		若鶏のごま照焼	蛋	27.8	g	たらのガーリックバター焼き	蛋	38.1	g	
		じゃがいもとひき肉のカレー煮	加	137	mg	ごぼうサラダ	加	343	mg	
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.7	mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.0	mg	
		みかん・オレンジジュース	塩	3.2	g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	3.0	g	
		脂	16.3	g	ヨーグルト	脂	34.3	g		

11/12	日	ご飯 焼きビーフン 肉団子 みそ汁（大根・油揚げ） ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1120;kcal 36.4g 351mg 3.7mg 5.0mg 40.7g g	ご飯 海老カツ ポテトサラダ みそ汁（ほうれん草・豆腐） ハム&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1169;kcal 42.1g 278mg 4.3mg 4.9g 40.6g
11/13	月	ご飯 メンチカツ 蒸し鶏のザーサイ和え みそ汁(白菜・ワカメ) コーンサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	954;kcal 32.7g 349mg 3.9mg 6.4g 28.4g	ご飯 八宝菜 エビチリ スープ（卵・ワカメ） ワカメ&中華ポテト(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1104;kcal 35.7g 256mg 3.0mg 5.8g 33.9g
11/14	火	ご飯 焼魚・塩さけ 鶏肉と白菜のコンソメ煮 みそ汁（じゃがいも・ほうれん草） ハナナ 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	874;kcal 38.6g 304mg 2.8mg 4.1g 20.0g	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め 肉じゃが みそ汁（えのき・豆腐） 大根&ベーコンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1092;kcal 56.7g 207mg 4.1mg 4.7g 30.7g
11/15	水	ご飯 ハムカツ ツナおから炒り みそ汁(小松菜・麩) トマトサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1116;kcal 39.1g 352mg 3.8mg 5.7g 40.4g	ご飯 牛肉のペッパー炒め もやしのナムル みそ汁(白菜・ワカメ) 蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1066;kcal 46.7g 230mg 4.5mg 4.1g 35.8g
11/16	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 ハッシュドポテト スープ（卵・ワカメ） みかん 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1029;kcal 32.1g 297mg 2.7mg 3.2g 34.4g	醤油ラーメン 焼き餃子 スープ ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1077;kcal 36.5g 245mg 3.4mg 7.3g 33.8g
11/17	金	パンズパン 照り焼きハンバーグ スイートポテトサラダ コーンスープ シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	815;kcal 27.7g 345mg 3mg 0 3.9g 43.5g	チキンカツカレー 福神漬 スープ（ほうれん草・卵） オクラ&豆腐サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1122;kcal 35.9g 303mg 4.5mg 5.4g 39.9g

11/18	土	ご飯	EN	923	kcal	ご飯	EN	1052	kcal
		焼魚・ほっけ	蛋	34.8	g	豚肉の生姜焼き	蛋	46.5	g
		白菜とベーコンのクリーム煮	加	424	mg	切干大根煮物	加	292	mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	2.8	mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	4.2	mg
		パインアップル	塩	4.9	g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	3.1	g
		牛乳	脂	27.2	g	ヨーグルト	脂	35.2	g
11/19	日	ご飯	EN	1035	kcal	ご飯	EN	1185	kcal
		ハムエッグ	蛋	36.7	g	酢豚	蛋	40.2	g
		照り焼きつくね	加	331	mg	もやしとハムの和え物	加	220	mg
		みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	3.6	mg	スープ(卵・ワカメ)	鉄	3.4	mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.3	g	ハム&ピーズサラダ(サラダバー)	塩	7.4	g
		牛乳	脂	39.6	g	ヨーグルト	脂	42.6	g
11/20	月	ご飯	EN	1112	kcal	ご飯	EN	1042	kcal
		白身魚フライ	蛋	42.7	g	鮭のムニエル	蛋	49.6	g
		ミートボールトマト煮	加	348	mg	韓国風牛肉大根煮	加	400	mg
		みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	5.9	mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	5.5	mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	39.3	g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	5.1	g
		牛乳	脂	g	ヨーグルト	脂	28.3	g	
11/21	火	ご飯	EN	857	kcal	ハヤシライス	EN	1114	kcal
		豚肉とキャベツの味噌マヨ炒め	蛋	21.7	g	じゃがバターコーン	蛋	24.8	g
		めかぶ	加	158	mg	スープ(卵・ワカメ)	加	200	mg
		みそ汁(白菜・油揚げ)	鉄	2.7	mg	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	1.9	mg
		100%りんごジュース	塩	2.2	g	ヨーグルト	塩	5.6	g
			脂	24.5	g		脂	55.9	g
11/22	水	ナポリタン	EN	982	kcal	ご飯	EN	1280	kcal
		コーンコロッケ	蛋	24.4	g	ガーリックチキン	蛋	60.4	g
		オニオンスープ	加	344	mg	塩チャンプル	加	234	mg
		トマトサラダ(サラダバー)	鉄	2.8	mg	みそ汁(大根・麩)	鉄	4.5	mg
		牛乳	塩	7.5	g	蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)	塩	4.4	g
			脂	53.9	g	ヨーグルト	脂	53.8	g
11/23	木	ご飯	EN	896	kcal	ご飯	EN	1281	kcal
		サーモンフライ	蛋	34.5	g	牛カルビ	蛋	44.4	g
		とろろ	加	320	mg	ツナマカロニサラダ	加	248	mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	3.0	mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	4.9	mg
		オレンジ	塩	3.8	g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.0	g
		牛乳	脂	20.1	g	ヨーグルト	脂	60.7	g

11/24	金	ロールパン	EN	738:kcal	ご飯	EN	1097:kcal
		フライドチキン	蛋	28.6:g	鯖のみぞれ揚げ	蛋	52.2:g
		ミネストローネスープ	加	338:mg	蒸し鶏メンマ和え	加	332:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	鉄	1.5:mg	豚汁	鉄	4.9:mg
		牛乳	塩	4.2:g	オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)	塩	4.2:g
			脂	36.3:g	ヨーグルト	脂	33.7:g
11/25	土	ご飯	EN	978:kcal	牛しぐれ丼	EN	1109:kcal
		豚肉の葱塩焼	蛋	37.8:g	切昆布の煮物	蛋	38.5:g
		ポテトサラダ	加	292:mg	みそ汁(白菜・麴)	加	330:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.0:mg	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	鉄	4.7:mg
		バナナ	塩	2.9:g	ヨーグルト	塩	42.7:g
			脂	29.6:g		脂	
11/26	日	ご飯	EN	950:kcal	ご飯	EN	1217:kcal
		いわしの生姜煮	蛋	35.9:g	ソースとんかつ	蛋	46.5:g
		ごま肉じゃが	加	377:mg	ポテトサラダ	加	208:mg
		みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	3.8:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.7:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g
			脂	27.4:g	ヨーグルト	脂	46.2:g
11/27	月	ご飯	EN	1068:kcal	あんかけ炒飯	EN	940:kcal
		鶏もも味噌焼き	蛋	37.4:g	春巻	蛋	24.5:g
		マカロニサラダ	加	352:mg	スープ(にら・もやし)	加	186:mg
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	3.6:mg	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	鉄	2.3:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.9:g	ヨーグルト	塩	3.1:g
			脂	40.3:g		脂	30.1:g
11/28	火	ご飯	EN	952:kcal	親子丼	EN	1116:kcal
		はんぺんチーズサンド	蛋	29.5:g	アスパラピーナッツ和え	蛋	49.9:g
		ガリパタポテト	加	383:mg	みそ汁(白菜・ワカメ)	加	314:mg
		みそ汁(大根・麴)	鉄	2.8:mg	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	6.4:mg
		みかん	塩	3.6:g	ヨーグルト	塩	6.8:g
			脂	22.4:g		脂	35.2:g
11/29	水	ご飯	EN	960:kcal	牛丼	EN	1077:kcal
		焼き魚・あじ味噌漬け	蛋	34.0:g	明太サラダ	蛋	47.6:g
		ごぼうサラダ	加	445:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	加	240:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.2:mg	蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)	鉄	4.3:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.6:g	ヨーグルト	塩	5.4:g
			脂	29.7:g		脂	31.9:g

11/30	木	ご飯	EN	1032;kcal	ご飯	EN	1236;kcal
		カレーコロッケ	蛋	32.3;g	やきとり	蛋	53.3;g
		鶏肉と白菜の中華煮	加	385;mg	中華くらげ	加	220;mg
		みそ汁(しめじ・小松菜)	鉄	5.3;mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	4.4;mg
		パインアップル	塩	2.5;g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.9;g
		牛乳	脂	31.3;g	ヨーグルト	脂	47.2;g

- ・ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- ・仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。