

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成27年 11月

[はらだ医院]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	米飯 味噌汁 煮浸し たいみそ フルーツ	米飯 味噌汁 大豆の煮物 ふりかけ フルーツ缶	米飯 味噌汁 焼きししゃも 粕漬 牛乳	米飯 味噌汁 もろみ和え 梅びしお ヤクルト	米飯 味噌汁 丸天ソテー のりの佃煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 里芋の煮っころがし 味のり フルーツ	米飯 味噌汁 旨煮 ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の甘酢煮 ツナ炒め 卵のサラダ 清汁 デザート	米飯 メンチカツ 梅和え スープ フルーツ	とろろそば きのこご飯 中華炒め フルーツ	米飯 魚のマヨネーズ*焼き かぼちゃのバター風味 お浸し 味噌汁 フルーツ缶	カレーライス 漬物 コンベーションサラダ コーヒーゼリー	米飯 魚の蒲焼風 蓮根の桜煮 おひたし 味噌汁 フルーツ缶	米飯 肉豆腐 きのこ炒め 酢味噌和え 清汁 デザート
夕食	米飯 魚の田楽 豆腐のあんかけ ごま和え 清汁 フルーツ缶	米飯 魚のみぞれ煮 筍の炒め物 さつま芋のサラダ 清汁 デザート	米飯 肉野菜炒め 団子の煮物 おかか和え スープ フルーツ缶	米飯 豚肉の南部焼き そばろ煮 辛子和え 清汁 フルーツ	米飯 白身魚の山椒蒸し 突きこんにゃくの炒り煮 酢かぶ かきたま汁 フルーツ缶	米飯 チキンピカタ 加アワワの洋風煮 ごぼうサラダ 清汁 デザート	米飯 袋煮 茄子の炒め物 レモン和え スープ フルーツ缶
成分値	<一日合計> エネルギー : 1819 kcal たんぱく質 : 66.8 g 脂 質 : 44.8 g 炭水化物 : 273.5 g 塩 分 : 8.7 g	1849 kcal 65.2 g 42.2 g 290.1 g 8.3 g	1806 kcal 64.9 g 46.6 g 270.4 g 8.9 g	1824 kcal 64.7 g 46.1 g 276.2 g 8.8 g	1814 kcal 66.6 g 38.6 g 288.9 g 8.9 g	1809 kcal 66.1 g 43.3 g 275.9 g 8.2 g	1795 kcal 68.1 g 42.6 g 274.5 g 8.9 g

*都合により献立を変更することがあります。(株) エフエムフードサービス



◎ お赤飯の日 ◎

お赤飯のルーツは、今からおよそ2500年前に中国大陸から日本に初めて伝わったお米「赤米」です。現在のお赤飯はもち米に少量の白米と小豆やささげを入れたものになっています。小豆は体に良い栄養素がたくさん含まれていると言われ、昔から大切にされてきました。実際に、小豆に含まれているポリフェノールや食物繊維は、健康維持や美容に役立ちます。他にもミネラル成分の「カリウム」や、元気の素と言われる「ビタミンB1」もたくさん含まれています。現在では「勤労感謝の日」として、国民の祝日となっていますが、命の糧を神さまからいただくための勤労を尊び、感謝をしあうことに由来しているといわれています。よって、11月23日「勤労感謝の日」が『お赤飯の日』にふさわしいとなったわけです。