

令和 7 年度 11 月 献 立 表							あいあいセンター
日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
4(水)	中華井	おいもスティック	460 kcal	豚肉、カニカマ、卵 ツナ缶、味噌、牛乳	米、油、ゴマ油 片栗粉、さつま芋 三温糖、ゴマ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが ニンニク、ひじき、小松菜、大根、しめじ ねぎ、バナナ	
20(木)		ひじきツナ和え 味噌汁、チョコバナナプリン	16.5g 229 mg				
5(水)	ごはん	コロッケ	507 kcal	鶏肉、チーズ、卵 白いんげん、豆腐 薄揚げ、味噌	米、じゃが芋、油 薄力粉、パン粉 三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ きゅうり、にんじん、ワカメ、えのき、ねぎ にんじん	
14(金)		ビーンズサラダ 味噌汁、人参ゼリー	17.8g 205 mg				
6(木)	ごはん	ポテトグラタン	494 kcal	魚、じゃが芋、卵 牛乳、チーズ、豚肉 高野豆腐、味噌 小豆、生クリーム	米、油、バター、 薄力粉、パン粉 三温糖	玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、大根、にんじん 白菜、えのき、ねぎ	
		豚肉と大根の煮物 味噌汁、小豆ミルクゼリー	25.0g 219 mg				
7(金)	チャー チャー 麺	コールスローサラダ 鶏肉汁 小豆ミルクゼリー	438 kcal 21.1g 176 mg	豚肉、味噌、ハム 鶏肉、小豆、牛乳 生クリーム	中華麺、油、里芋 ゴマ油、片栗粉 マヨネーズ	生椎茸、ピーマン、しょうが、ニンニク キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶 大根、小松菜	
10(月)	ロール パン	ハンバーグ	479 kcal	牛肉、豚肉、豆腐 卵、ハム、チーズ 牛乳	パン、パン粉、油 三温糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、えのき パセリ、オレンジ	
18(火)		マカロニサラダ コーンスープ、オレンジ	21.5g 199 mg				
11(火)	ごはん	かに玉	460 kcal	カニカマ、高野豆腐 卵、ハム、厚揚げ 味噌、牛乳	米、三温糖、油 片栗粉、ゴマ油 素麺	玉ねぎ、えのき、白菜、にんじん、しめじ ねぎ	
26(水)		白菜サラダ 味噌汁、ミロゼリー	21.2g 274 mg				
12(水)	ごはん	揚げ魚おろしかけ	476 kcal	魚、ベーコン、豚肉 豆腐、味噌、牛乳	米、片栗粉、油 三温糖、じゃが芋	大根、ほうれん草、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	
21(金)		ほうれん草ソテー 豚汁、カルピスミルクゼリー	22.2g 177 mg				
13(木)	ごはん	ささみフライ	481 kcal	鶏肉、卵、、豆腐 高野豆腐、薄揚げ 味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、れんこん 生椎茸、ワカメ、えのき、ねぎ	
25(火)		がめ煮、味噌汁 りんごゼリー	28.3g 146 mg				
17(月)	にゅう めん	卵焼き	444 kcal	鶏肉、角天、牛乳 高野豆腐、卵 はんぺん、豚肉 ヨーグルト	素麺、三温糖 油、里芋 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜	
28(金)		里いもそぼろ煮 ヨーグルト	26.3g 258 mg				
19(水)	チキン カレー	春雨の酢もの	470 kcal	鶏肉、高野豆腐 牛乳、チーズ、ハム	米、油、春雨 三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご	
27(木)		フライドポテト りんご	18.0g 149 mg				
30(日)	ごはん	チキンカツ、フライドポテト きゅうりとパインのサラダ そうめん味噌汁、バナナ	544 kcal 24.4g 128 mg	鶏肉、チーズ、卵 ハム、味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、じゃが芋 素麺	パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん 白菜、しめじ、バナナ	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

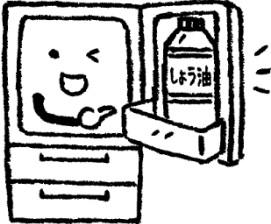
★ ★

常備食材の豆知識

★ ★

しょう油の保存

みそ・しょう油・豆腐・納豆・豆乳など、様々な大豆製品を家庭に常備していると思います。その中で、調味料としてよく使うしょう油は台所の棚などに置いている方もいると思いますが、空気にふれると酸化してしまうので、開栓後は冷蔵保存がおすすめです。



旬の食材



くり

初夏に花が咲き、秋に実るくりは、中国・ヨーロッパ・アメリカなどでも食べられていますが、日本のくりは実が大きいのが特長です。

収穫から 3〜4 日冷蔵庫で寝かせると、デンプンが糖に変わるため、より甘みが増すといわれています。