11月 【1～15】

◇今月のひとこと◇

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩して風邪などひかれていませんか？風邪の予防は、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとビタミンCです。ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンでウイルスの進入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。

ご当地メニュー

熊本県

熊本ラーメン

九州を代表とする豚骨ラーメンのひとつ。豚骨ラーメン発祥の地、福岡県久留米市から伝わった文化が、熊本県玉名市を経て昭和20年後半から30年代にかけて独自に発展しました。スープには豚骨に鶏ガラを加えるのが特色。煮卵やきくらげ、チャーシュー、葱、紅生姜などが入ります。

バームロール(栗)

熊本県産の和栗パウダーを使用した上品な甘さのミニロールケーキです。

11月13日(金)昼食

	1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
朝食A	ご飯 海老団子と野菜の煮物 カラフルサラダ 柚子みそ 油揚げの味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんのバター醤油 納豆 味付のり えのきの味噌汁 牛乳	ご飯 カニカマと野菜の炒め物 イタリアンサラダ ふりかけ 赤だし味噌汁 ヤクルト	ご飯 彩り野菜グリル マカロニサラダ たいみそ 豆苗の味噌汁 牛乳	ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ ふりかけ ほうれん草の味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンと野菜の煮物 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 柚子みそ 大根の味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 水菜の味噌汁 ジョア
朝食B	ロールパン ストロベリージャム 海老団子と野菜のスープ煮 カラフルサラダ 牛乳	食パン あんずジャム はんぺんのバター醤油 グリーンサラダ えのきのスープ 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ カニカマと野菜の炒め物 イタリアンサラダ クリームスープ ヤクルト	レーズンロール りんごジャム 彩り野菜グリル マカロニサラダ 豆苗のスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム ポークビーンズ コールスローサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	食パン あんずジャム ベーコンと野菜のスープ煮 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 水菜のスープ ジョア
昼食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の煮物 白菜の和え物 花麩のすまし汁	ご飯 八宝菜 春雨の中華和え ぶどう&白桃 中華スープ	ご飯 とんかつ 茄子の揚げ浸し 胡瓜の和え物 とろろ昆布のすまし汁	ご飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ(洋風ｵﾑﾚﾂ) ミックスサラダ バナナ&黄桃 コーンポタージュ	《松花堂弁当》 さつま芋ご飯 サーモンマヨフライ チンゲン菜ののり和え れんこんの煮物　かぶの味噌汁	ソイミートソーススパゲティ サウザンサラダ いちごムース ベジタブルスープ	ご飯 豆腐チャンプル 里芋のずんだ和え 漬物 手まり麩の味噌汁
間食	レモンケーキ	バナナカステラ	ドーナツ	栗しぐれ&焼き芋まんじゅう	バターケーキ	酒まんじゅう	ロールケーキ
夕食	ご飯 **A 千草焼き** **B あじの香味だれ** チンゲン菜のお浸し キウイ&洋梨 水菜の味噌汁	ご飯 **A めばるのみりん焼き** **B 鶏肉の味噌漬け焼き** 切干大根の煮物 めかぶ和え そうめんのすまし汁	ご飯 **A 牛肉の甘辛煮** **B たらの磯辺焼き** オクラのおかか和え りんご なめこの味噌汁	ご飯 **A 白身魚の唐辛子煮** **B 豚肉のごまだれかけ** ごぼうの炒り煮 もやしの青しそ和え かぼちゃの味噌汁	ご飯 **A 鶏肉と野菜の甘酢炒め** **B さわらの韓国風焼き** 高野豆腐の煮物 フルーツカクテル かまぼこのすまし汁	ご飯 **A あじの南蛮漬け** **B 肉団子と野菜の中華煮** 春巻き パイン 中華スープ	ご飯 **A 鶏肉の香草パン粉焼き** **B かれいのレモンバターソース** フレンチサラダ オレンジ ひよこ豆のスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 57.3 g 脂質 51.0 g 塩分 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 59.4 g 脂質 40.1 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 51.1 g 脂質 49.3 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1592 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 58.5 g 脂質 40.7 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1663 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 55.3 g 脂質 51.9 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1618 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 58.2 g 脂質 38.9 g 塩分 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 58.7 g 脂質 47.9 g 塩分 8.4 g

	8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
朝食A	ご飯 ボイルウインナー 白菜サラダ 梅びしお 玉葱の味噌汁 牛乳	ご飯 ハムと野菜の炒め物 納豆 味付のり 小松菜の味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 和風サラダ ふりかけ かぼちゃの味噌汁 ヤクルト	ご飯 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ たいみそ 白菜の味噌汁 牛乳	ご飯 野菜と大豆ミートの炒め物 チーズサラダ ふりかけ えのき味噌汁 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト イタリアンサラダ 梅びしお 水菜の味噌汁 牛乳	ご飯 南瓜のミートソース焼き オニオンサラダ ふりかけ ほうれん草の味噌汁 ジョア	ご飯 プレーンオムレツ スパゲティサラダ 柚子みそ 椎茸の味噌汁 牛乳
朝食B	あんぱん ボイルウインナー 白菜サラダ オニオンスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム ハムと野菜の炒め物 シーザーサラダ 小松菜のスープ 牛乳	食パン あんずジャム スクランブルエッグ 和風サラダ ミルクスープ ヤクルト	黒糖&レーズンブレッド チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ 白菜のスープ 牛乳	食パン りんごジャム 野菜と大豆ミートの炒め物 チーズサラダ 牛乳 えのきのスープ	食パン ストロベリージャム ジャーマンポテト イタリアンサラダ 水菜のスープ 牛乳	食パン あんずジャム 南瓜のミートソース焼き オニオンサラダ ほうれん草のスープ ジョア	ロールパン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ プレーンオムレツ スパゲティサラダ 椎茸のスープ 牛乳
昼食	秋野菜カレー ビーンズサラダ 柿 ３色野菜のスープ	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋の煮物 キウイ&洋梨 かき玉汁	ご飯 ハンバーグ　きのこソース 車麩の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 はんぺんのすまし汁	ご飯 豚肉とかぶの煮物 いんげんのごま炒め 卵の花 オクラのすまし汁	ご飯 さわらの西京焼き 炊き合わせ パイン 花麩のすまし汁	《ご当地メニュー》 熊本ラーメン ブロッコリーのかに風味あん ぶどうゼリー	ご飯 あじのさっぱり煮 もやしとにらの炒め物 白和え 赤だし味噌汁	ご飯 コーンクリームシチュー サウザンサラダ フルーツカクテル
間食	初雁（白あんまんじゅう）	オレンジケーキ	フレンチクルーラー	芋あん饅頭	あんずケーキ	バームロール(栗)	あんドーナツ	きみしぐれ
夕食	ご飯 **A 白身魚の南部焼き** **B 牛挽肉と厚揚げの炒め物** 茄子の香味炒め ほうれん草の柚子和え みつばの味噌汁	ご飯 **A 鶏肉の野菜あん** **B めばるの野菜あん** もやしの塩昆布和え 煮豆 うず巻き麩の味噌汁	ご飯 **A 赤魚の煮付け** **B 豚肉のピリ辛炒め** 白滝の炒め煮 りんご ごぼうの味噌汁	ご飯 **A 鶏肉の薬味ソースかけ** **B たらの薬味ソースかけ** チンゲン菜の煮びたし 白桃 豆苗の味噌汁	ご飯 **A 白身魚の和風マヨ焼き** **B 豆腐のひき肉包み揚げ** ひじきの和え物 玉子豆腐 キャベツの味噌汁	ご飯 **A 鶏肉の山椒焼き** **B かれいの葱蒸し** れんこんの甘酢炒め 小松菜のごま和え しめじの味噌汁	ご飯 **A ほっけの塩焼き** **B 豚肉とごぼうの炒め物** さつま揚げと刻み昆布の煮物 バナナ&黄桃 そうめんのすまし汁	ご飯 **A 豆腐ステーキそぼろあん** **B めばるのおろし煮** ピーマンの炒め物 漬物 みつばの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1614 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 54.9 g 脂質 47.1 g 塩分 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 67.1 g 脂質 43.9 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 54.0 g 脂質 37.1 g 塩分 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 55.1 g 脂質 46.2 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 62.2 g 脂質 45.5 g 塩分 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 52.5 g 脂質 52.1 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 62.8 g 脂質 33.1 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 57.1 g 脂質 47.6 g 塩分 8.0 g

旬の食材



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

11月 【16～30】

ヘルシーメニュー

十五穀ご飯
マスの塩焼き
れんこんときのこの甘辛炒め
りんご
麦味噌汁

〖十五穀ご飯〗黒米・とうもろこし・小豆・大麦・はと麦などの15種類の雑穀を白米と一緒に混ぜて炊きます。雑穀にはミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。また、白米に雑穀を混ぜることにより、血糖値の上昇が緩やかになります。

11月28日(土)昼食

◇今月のひとこと◇

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩して風邪などひかれていませんか？風邪の予防は、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとビタミンCです。ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンでウイルスの進入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。

	１６（月）	１７（火）	１８（水）	１９（木）	２０（金）	２１（土）	２２（日）
		旬メニュー					
朝食A	ご飯 ツナと野菜の煮物 納豆 味付のり チンゲン菜の味噌汁 牛乳	ご飯 ブロッコリーのチーズ焼き フレンチサラダ ふりかけ じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 ポークビーンズ カリフラワーサラダ 梅びしお 豆苗の味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンと野菜の煮物 枝豆サラダ ふりかけ えのきの味噌汁 牛乳	ご飯 ハムと野菜の炒め物 シーザーサラダ たいみそ 水菜の味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 大根の味噌汁 ジョア	ご飯 ボイルウインナー ミックスサラダ 柚子みそ さつま芋の味噌汁 牛乳
朝食B	食パン りんごジャム ツナと野菜のスープ煮 グリーンサラダ 牛乳	食パン ストロベリージャム ブロッコリーのチーズ焼き フレンチサラダ じゃが芋のスープ ヤクルト	クリームパン ポークビーンズ カリフラワーサラダ 豆苗のスープ 牛乳	食パン りんごジャム ベーコンと野菜のスープ煮 枝豆サラダ 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ハムと野菜の炒め物 シーザーサラダ 水菜のスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム 魚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ 大根のスープ ジョア	レーズンロール あんずジャム ボイルウインナー ミックスサラダ さつま芋のスープ 牛乳
昼食	ご飯 豚肉の甘辛炒め 根菜の煮物 オレンジ 具だくさん味噌汁	《旬メニュー》 ご飯 さばの柚庵焼き さつま芋とりんごの甘煮 かぶの和え物　きのこ汁	サンドイッチ カラフルサラダ マンゴー ズッキーニのスープ	ご飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 白菜の即席漬け うず巻き麸の味噌汁	秋きのこたっぷりそば つみれと野菜の煮物 ぶどうムース	オムライス コールスローサラダ パイン クリームスープ	ご飯 さわらの塩麹焼 茄子の揚げ浸し わかめの土佐酢和え 油揚げの味噌汁
間食	人形焼き(栗あん)	メープルケーキ	黒糖まんじゅう	クリームブッセ	カステラ	もみじまんじゅう	ポンデドーナツ
夕食	ご飯 **A さわらの粕漬焼き** **B 鶏の唐揚げ** 茄子の生姜醤油 オクラの和え物 手まり麸のすまし汁	ご飯 **A 豚肉のマスタードソース** **B たらのタルタル焼** いんげんソテー キウイ＆洋梨 マカロニのスープ	ご飯 **A 赤魚の和風ムニエル** **B 鶏肉の照り焼き** 南瓜の煮物 ほうれん草ののり和え もやしの味噌汁	ご飯 **A ふくさ焼き** **B あじの梅煮** もやしと胡瓜の和え物 バナナ＆みかん とろろ昆布のすまし汁	ご飯 **A 白身魚のオーロラソース** **B メンチカツ** ブロッコリーのツナ和え りんご マッシュルームスープ	ご飯 **麻婆豆腐** **B めばるの中華だれ** ビーフン ザーサイ和え 中華スープ	ご飯 **A たらのごま煮** **B 鶏肉のねぎ味噌焼き** チンゲン菜のお浸し 白桃 カニカマのすまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 66.3 g 脂質 50.4 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1551 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 52.6 g 脂質 47.2 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1661 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 62.1 g 脂質 62.6 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 57.3 g 脂質 46.7 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 60.9 g 脂質 43.4 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 52.7 g 脂質 39.8 g 塩分 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 57.9 g 脂質 42.9 g 塩分 8.0 g

	２３（月）	２４（火）	２５（水）	２６（木）	２７（金）	２８（土）	２９（日）	３０（月）
				お寿司御膳				
朝食A	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 納豆 味付のり しめじの味噌汁 牛乳	ご飯 甘辛肉団子 イタリアンサラダ ふりかけ 赤だし味噌汁 ヤクルト	ご飯 ツナじゃがのオーブン焼き 海藻サラダ たいみそ 豆苗の味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ グリーンサラダ ふりかけ ほうれん草の味噌汁 牛乳	ご飯 海老団子の煮物 フレンチサラダ 梅びしお えのきの味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 小松菜の味噌汁 ジョア	ご飯 魚肉と野菜の煮物 チーズサラダ 柚子みそ 長葱の味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味付のり 水菜の味噌汁 牛乳
朝食B	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 野菜とさつま揚げの炒め物 スパゲティサラダ しめじのスープ 牛乳	食パン りんごジャム 甘辛肉団子 イタリアンサラダ ミルクスープ ヤクルト	ロールパン ストロベリージャム ツナじゃがのオーブン焼き 海藻サラダ 豆苗のスープ 牛乳	食パン あんずジャム スクランブルエッグ グリーンサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	食パン りんごジャム 海老団子のスープ煮 フレンチサラダ 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ 小松菜のスープ ジョア	黒糖＆レーズンブレッド ストロベリージャム 魚肉と野菜のスープ煮 チーズサラダ 牛乳	食パン あんずジャム ベーコンと野菜の炒め物 温野菜 水菜のスープ 牛乳
昼食	チキンカレー 千切りサラダ フルーツカクテル ベジタブルスープ	ご飯 豚肉のおろし煮 高野豆腐の煮物 青菜の錦糸和え 手まり麸の味噌汁	ご飯 肉野菜炒め 車麸の煮物 オクラのおかか和え ごぼうの味噌汁	【お寿司御膳】 お寿司盛り合わせ 茶碗蒸し フルーツ お吸い物	豚たぬきうどん 南瓜の煮物 マスカットゼリー	○ヘルシーメニュー○ 十五穀ご飯 マスの塩焼き れんこんときのこの甘辛炒め りんご　麦味噌汁	ご飯 豚肉のマヨポン炒め かぶの煮物 チンゲン菜ののり和え はんぺんのすまし汁	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ミックスサラダ パイン コーンポタージュ
間食	蒸しケーキ	マロンあんパイ	黒糖ケーキ	バウムクーヘン	チョコケーキ	人形焼き(カスタード)	黒ごま饅頭	オムレット
夕食	ご飯 **A 牛肉の柚子胡椒炒め** **B さばのにんにく醤油焼** 温奴 小松菜のわさび和え かぼちゃの味噌汁	ご飯 **A 魚介と厚揚げのオイスター炒め** **B 餃子＆しゅうまい** 春雨サラダ キウイ＆洋梨 中華スープ	ご飯 **A チーズハンバーグ デミグラスソース** **B 白身魚のトマト煮** ピクルス バナナ&黄桃 オニオンスープ	ご飯 **A めばるの利休焼** **B 豆腐の肉そぼろあん** ひじきの煮物 漬物 白菜の味噌汁	ご飯 **A 鶏肉と野菜の煮物** **B あじの黒酢あん** いんげんのピーナッツ和え オレンジ わかめのすまし汁	ご飯 **A たらの黄金焼き** **B 味噌かつ** がんもの煮物 もやしのゆかり和え 里芋の味噌汁	ご飯 **A 和風ロールキャベツ** **B さわらのみりん焼き** 茄子の青じそ和え フルーツカクテル たまごの味噌汁	ご飯 **A 白身魚の揚げ煮** **B 豚肉の甘辛煮** さつま芋のレモン煮 人参の和え物 うず巻き麸の味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 64.7 g 脂質 50.5 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1580 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 54.0 g 脂質 41.6 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 58.3 g 脂質 49.0 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 70.5 g 脂質 42.1 g 塩分 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1603 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 54.2 g 脂質 40.1 g 塩分 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1527 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 60.4 g 脂質 33.2 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 51.9 g 脂質 41.6 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1678 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 62.1 g 脂質 48.5 g 塩分 7.9 g



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。