

11月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	水	親子丼 ひじきと大豆の炒め煮 春菊とほうれん草の白和え けんちん汁 果物	抹茶ゼリー	584	3.9
17	木	みそラーメン 里芋の煮っころがし ブロッコリーの卵サラダ 若菜おにぎり 果物	中華風蒸しパン	499	3.2
18	金	梅干しご飯 プリのパン粉焼き 車麩の卵とじ 小松菜ともやしの和風サラダ 豚汁 果物	黒糖レーズンケーキ	627	4.6
19	土	ご飯 玉葱ソースのハンバーグ のっぺ風煮 さつま芋サラダ すまし汁 果物	チョコバナナケーキ	567	2.6
20	日	お休み			
21	月	ご飯 ミックスフライ 切干大根の炒め煮 小松菜ともやしのゆかり和え みそ汁 果物	青りんごゼリー	612	4.3
22	火	ご飯 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し キャベツのチョレギサラダ みそ汁 果物	わらび餅風	480	3.2
23	水	海鮮ナポリタン ジャーマンポテト 花野菜のピクルス グリンピースおにぎり コンソメスープ 果物	コーヒー ロールケーキ	597	4.3
24	木	ご飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラときのこのソテー コールスローサラダ 南瓜のポターージュ 果物	たい焼き	573	4.6
25	金	ポークカレー スパニッシュオムレツ 白菜とわかめのごまドレサラダ 春雨スープ 果物	杏仁豆腐	585	4.7
26	土	担々麺 豆腐のカニカマあんかけ ごぼうとひじきのサラダ わかめおにぎり 果物	ゆずようかん	578	4.2
27	日	お休み			
28	月	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き かぶのポトフ 菜の花のおかか和え すまし汁 果物	フレンチトースト	416	2.4
29	火	ご飯 サバのカレー焼き 厚揚げのごまみそ煮 大根とわかめの青じそサラダ 芋煮風汁 果物	黒ゴマ豆乳プリン	603	3.4
30	水	ご飯 豚肉のみそ炒め 切昆布の炒め煮 南瓜とレーズンのサラダ すまし汁 果物	ピザトースト	578	2.7



食材の入荷状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

秋になり肌寒くなると流行し始めるノロウィルス。
うがい手洗いをこまめに行っていれば防げます。

- ①感染原因:食品(特にカキなどの二枚貝)から人へ
人から人へ(多くは手、手すりなどを介して)
- ②症状:嘔吐または下痢をくりかえす(時に両方)
- ③予防対策:食材をよく洗い十分に加熱する
外出から帰った後はうがいを
30秒以上時間をかけて、こまめに手を洗う

