



朝夕、冷え込む日が多くなり、体調が崩れかねるなどをひく人も増えてきます。風邪の予防には規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。日ごろからバランスのよい食事を意識し、いろいろなものを食べるように心がけましょう。

11月24日は「和食の日」です



★和食のいいところはたくさんあります

食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



★日本の食文化「だし」で健康になろう！

だしに含まれる「うま味」を生かすことで、料理に使用する調味料の量を減らすことができ、減塩につながります。

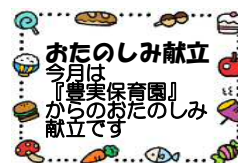
子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしい食事をとる習慣を身につけましょう。



だし効果

★11月7日は立冬です

冬の気配を感じる日です。暦の上ではこの日から冬となります。冬の食べ物を食べて元気をもらいましょう。野菜たっぷりの鍋料理は温まっていいですね。



今月の栄養価(平日平均): エネルギー: 559kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.7g

日	曜	主食	副食	おやつ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食べものはたらき		
						おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	おもにからだの調子を整える
1	金	カレーライス	高野豆腐の含め煮・ほうれんそうとえのきのごま和え・りんご	パイ	エネルギー: 728kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 32.7g 食塩相当量: 2.4g	牛乳、鶏肉、高野豆腐、かつお節	米、じゃがいも、油、カレー、三温糖、みりん、ごま、パイ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、りんご
2	土	しょうゆラーメン	バナナ	パン	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、ごま油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
5	火	ごはん	さけの照り焼き・春雨の酢の物 かぶとほくさいのみそ汁・柿	☆さつまいも蒸しパン	エネルギー: 548kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 13.0g 食塩相当量: 1.8g	牛乳、さけ、かまぼこ、煮干し、みそ	米、片栗粉、油、三温糖、みりん、香葱、さつまいも、ホットケーキ粉	きゅうり、きくらげ、キャベツ、かぶ、ほくさい、にんじん、ねぎ、柿
6	水	パン	ミニ春巻き・キャベツとひじきのサラダ ピーマン・バナナ	☆クラッカーサンド	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 1.7g	ミニ春巻き、ひじき、牛肉、ショア	パン、油、じゃがいも、ビーフン、チョコレート、クラッカー、ブルーベリージャム	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、バナナ
7	木	ごはん	焼きそばの甘酢漬け・ほうれん草の花かつお和え 豆腐となめこのすまし汁・梨	☆ゆかりおにぎり	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.1g	さば、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、片栗粉、油、三温糖	ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、梨、ゆかり
8	金	ごはん	豚肉のしぐれ煮・チンゲンサイとえのきたけのナムル・だいこんとわかめのみそ汁・りんご	ヨーグルト	エネルギー: 390kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 7.1g 食塩相当量: 1.4g	豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、しらたき、油、三温糖、みりん、ごま油	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン、だいこん、ねぎ、りんご
9	土	わかめうどん	バナナ	パン	エネルギー: 390kcal たんぱく質: 14.0g 脂質: 14.0g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ
11	月	ごはん	鶏肉の照り焼き・切干大根の煮物 もずくスープ	せんべい	エネルギー: 506kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、鶏肉、さつまいも、もずく	米、片栗粉、油、三温糖、みりん、しらたき、せんべい	切干大根、にんじん、いんげん、たまねぎ、しめじ
12	火	ごはん	カラスカレイのカレー揚げ・キャベツと茎わかめ のサラダ・豆腐とごまつなのみそ汁・りんご	☆さつまいもスティック	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、カラスカレイ、茎わかめ、木綿豆腐、煮干し、みそ	米、片栗粉、油、さつまいも、バター、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、りんご
13	水	パン	やきそば・ゆでブロッコリー・ほくさいとしめじのコンソメスープ・バナナ	☆フルーチェ	エネルギー: 410kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 2.2g	牛乳、豚肉、かつお節、あおのり	パン、中華めん、油、マヨドレ、フルーチェ	キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ほくさい、にんじん、えのきたけ、バナナ
14	木	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・ごまつなともやしの ごま和え・わかめスープ・柿	☆チヂミ	エネルギー: 538kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.8g	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、ベーコン、チーズ	米、みりん、三温糖、ごま油、ごま、チヂミミックス	たまねぎ、もやし、ピーマン、ごまつな、にんじん、チンゲンサイ、柿、にら
15	金	ごはん	赤魚の煮つけ・マセドアンサラダ・麩とだいたい のみそ汁・バナナ	ワッフル	エネルギー: 630kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、赤魚、煮干し、みそ	米、三温糖、みりん、じゃがいも、マヨドレ、麩、ワッフル	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、バナナ
16	土	みそラーメン	りんご	パン	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、りんご
18	月	ごはん	さつまいもの肉じゃが風・ブロッコリーのポン酢和え・ほくさいとしめじのコンソメスープ	クッキー	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉	米、さつまいも、しらたき、油、みりん、三温糖、クッキー	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、ブロッコリー、もやし、ほくさい、しめじ
19	火	ごはん	いわしのハンバーグ・ごまつなごま和え・なめことたまねぎのみそ汁・りんご	☆さつまいものフライドポテト	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、いわし、煮干し、みそ	米、片栗粉、油、三温糖、みりん、ごま、さつまいも	ねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、コーン、たまねぎ、なめこ、りんご
20	水	きのこごはん	鶏肉の甘酢あん わかめサラダ チンゲンサイのすまし汁・パイン缶	☆シュークリーム	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、油揚げ、こんぶ、鶏肉、わかめ、かつお節	米、みりん、片栗粉、三温糖、油、麩、シュークリーム	しめじ、干しいたけ、にんじん、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、チンゲンサイ、パイン缶
21	木	ごはん	回鍋肉風・ほうれん草ともやしの花かつお和え・たまねぎとかにかまの中華スープ・バナナ	☆のりチーストースト	エネルギー: 491kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 11.0g 食塩相当量: 1.6g	豚肉、みそ、かつお節、かにかま、チーズ、のり、ショア	米、三温糖、片栗粉、油、食パン、マヨドレ	キャベツ、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、ねぎ、バナナ
22	金	ごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 豆腐となめこのすまし汁・柿	おはぎ	エネルギー: 486kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.5g	さば、ひじき、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、しらたき、油、三温糖、みりん、おはぎ	にんじん、干しいたけ、いんげん、なめこ、ねぎ、柿
25	月	ハヤシライス	ウインナーソーセージ・キャベツときゅうりの サラダ	干し芋	エネルギー: 635kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 2.5g	牛乳、牛肉、ウインナー	米、じゃがいも、ハヤシライス、干し芋	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、コーン
26	火	ごはん	赤魚のケチャップあんかけ・ごまつなともやしの のり和え・さつまいも・バナナ	☆わかめおにぎり	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 8.0g 食塩相当量: 1.5g	赤魚、のり、豚肉、煮干し、みそ	米、片栗粉、油、さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、いんげん、ケチャップ、ごまつな、もやし、ほくさい、だいこん、ねぎ、バナナ、大根
27	水	パン	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ・柿	☆食パンラスク	エネルギー: 637kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 29.3g 食塩相当量: 2.7g	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、ツナ、ベーコン、バター	パン、パン粉、油、三温糖、マカロニ、マヨドレ、ポタージェス、コーン、食パン、グラニュー糖、バター	たまねぎ、ケチャップ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、柿
28	木	ごはん	いわしのみそ煮・華風サラダ・豆腐ちくわとチンゲンサイのすまし汁・りんご	☆ボンボクスイートポテト	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、いわしのみそ煮、ハム、豆腐竹輪、こんぶ、かつお節	米、春雨、ごま油、三温糖、さつまいも、バター、いちご	もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、りんご
29	金	ごはん	揚げ餃子・ほうれんそうとえのきたけのごま和え・洋風おでん・バナナ	米粉クッキー	エネルギー: 738kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、餃子、鶏肉、ウインナー、ちくわ、かつお節、こんぶ	米、油、ごま、みりん、三温糖、米粉クッキー	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、バナナ
30	土	カレーライス	りんご	パン	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、油、カレー、パン	たまねぎ、にんじん、りんご