

週間予定献立表 令和7年11月



	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(いんげん) 豚肉のジンギスカン風 かぶの海老あん煮	ごはん 味噌汁(卵) ます塩焼き 大豆の煮物	スパゲティミートソース コンソメスープ(小松菜)	ごはん 味噌汁(キャベツ) たらと野菜の焼き浸し 花型豆腐の含め煮	チキンカレー コンソメスープ(小松菜、人参)	ごはん 味噌汁(芋) さばの漬け焼き もやしソテー
	マカロニサラダ	白菜の浅漬け風	キャベツサラダ	菜の花しらす和え	福神漬 オニオンサラダ	ブロッコリーピーナッツ和え
	りんご缶	ぶどうゼリー	ブルーベリーヨーグルト	みかん缶	パインゼリー	マンゴー缶
	Kcal 662 蛋白質 22.3g 脂質 24.1g 炭水化物 86.0g 食塩 2.2g	Kcal 523 蛋白質 27.5g 脂質 10.5g 炭水化物 79.1g 食塩 2.8g	Kcal 580 蛋白質 23.3g 脂質 17.3g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g	Kcal 445 蛋白質 20.8g 脂質 5.1g 炭水化物 80.1g 食塩 2.6g	Kcal 581 蛋白質 17.9g 脂質 16.4g 炭水化物 89.0g 食塩 3.0g	Kcal 535 蛋白質 23.3g 脂質 15.5g 炭水化物 84.1g 食塩 2.5g

かからない! うつさない!



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。大事な予防策としては、「正しい手洗い、うがいをする」「ワクチン接種や日々の健康管理に努める」「適度な湿度を保つ」ことが大切です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さわらのバター醤油焼き いんげんの香り炒め	リクエスト献立 塩野菜ラーメン	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) たらの塩麹漬焼き 春雨炒め	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) 豚肉の中華炒め 大根のおかか煮	ごはん 中華スープ(卵) チキンチャップ コロッケ	さつまいもご飯
	さつまいもサラダ	海鮮しゅうまい	ブロッコリーのマヨ和え	海藻サラダ	ほうれん草ごま和え	豚汁 赤魚の香味蒸し 菜の花おかか和え
	フルーツカクテル	デザートムース(いちご)	パイン缶	青リンゴゼリー	洋梨缶	プリン
	Kcal 630 蛋白質 20.7g 脂質 20.3g 炭水化物 90.6g 食塩 2.7g	Kcal 588 蛋白質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 87.7g 食塩 4.0g	Kcal 555 蛋白質 23.0g 脂質 16.4g 炭水化物 80.4g 食塩 2.3g	Kcal 596 蛋白質 21.3g 脂質 20.8g 炭水化物 77.9g 食塩 2.3g	Kcal 589 蛋白質 21.8g 脂質 14.8g 炭水化物 93.0g 食塩 2.2g	Kcal 542 蛋白質 25.6g 脂質 10.2g 炭水化物 87.6g 食塩 2.0g



秋の味覚の代表「さつまいも」は、栄養たっぷりでは非食べたい食材のひとつです。さつまいもが持つ4つの健康効果をお伝えします。

- ①腸内環境を整える...食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。
- ②美肌効果に期待...ビタミンCは、肌のシミ対策や炎症に効果的といわれる栄養素です。さつまいもにはリンゴの約5倍のビタミンCが含まれており、ビタミンEを同時に摂取することで、より美肌効果を発揮するとされています。
- ③代謝・疲労回復効果...さつまいもに含まれるビタミンB1は、脳にとってのエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するときに欠かせない栄養素です。糖質の代謝を助ける・疲労回復に役立ちます。
- ④むくみ対策...さつまいもに含まれるカリウムは米の約18倍含まれています。このカリウムとは人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などの働きをします。ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。余分なナトリウムを体外に排出してくれるので、むくみ対策に有効です。