

週間予定献立表 令和8年11月



	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)
昼食	かしわうどん  キャベツのソテー マンゴープリン	ごはん 味噌汁(小松菜) さわらのゆず風味焼き 南瓜の煮物 白菜とカニカマのサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏肉の明太マヨ焼き ごぼうの炒り煮 ほうれん草しらす和え ぶどうゼリー	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(白菜)  大根サラダ みかん缶	ごはん 味噌汁(ワカメ・揚げ) さばの塩麹焼き 冬瓜のそぼろあん 玉葱の中華和え 蒸しパン(チョコチップ)	チキンカレー コンソメスープ(卵) 福神漬け  ブロッコリーサラダ マスカットゼリー
	Kcal 521 蛋白質 21.8g 脂質 14.9g 炭水化物 73.8g 食塩 4.1g	Kcal 485 蛋白質 20.8g 脂質 6.9g 炭水化物 84.6g 食塩 2.8g	Kcal 607 蛋白質 23.5g 脂質 21.1g 炭水化物 80.3g 食塩 2.6g	Kcal 574 蛋白質 21.9g 脂質 17.5g 炭水化物 84.3g 食塩 2.1g	Kcal 569 蛋白質 24.0g 脂質 18.3g 炭水化物 84.5g 食塩 2.8g	Kcal 571 蛋白質 19.1g 脂質 15.9g 炭水化物 79.9g 食塩 3.5g

冬に向けての身体の準備

基礎代謝の維持！
&
免疫力の向上！



冬を迎えるための身体の準備として最も重要なのは、「基礎代謝の維持(寒さに負けない身体づくり)」と「免疫力の向上」です。気温が下がることで身体が体温を保とうとし、本来は基礎代謝が上がりやすい季節ですが、栄養が不足すると熱をうまく作れず冷えや免疫力低下に繋がります。

大事なことは、たんぱく質である肉、魚、大豆製品をしっかりと毎食とること、緑黄色野菜など色の濃い野菜や果物をしっかりとることです。たんぱく質は、熱を作る、体温維持・代謝アップに働きます。野菜や果物に含まれるビタミン類は免疫量を高め、感染症を予防します。特にビタミンDは、冬は日照時間が短くなり肌で合成されにくくなるため、鮭やイワシなどの魚類、きのこ類から意識して摂る必要があります。冬に向かって、身体も美味しく準備していきましょう！

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)
昼食	ごはん 味噌汁(芋) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 春雨の酢醤油和え 青リンゴゼリー	たぬきそば  ポテトクリーム煮 マンゴー缶	ごはん 味噌汁(ワカメ・揚げ) ホッケの胡麻風味焼き もやしのソテー カリフラワーとハムの和え物 ミルクデザート(いちご)	ごはん 味噌汁(卵、ネギ) マーボー豆腐 コロッケ オクラのしらす和え ブルーベリーヨーグルト	さつまいもご飯 けんちん汁 豚肉の塩麹炒め  ほうれん草のり和え ピーチゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉の香味ソテー 揚げ茄子の煮浸し 枝豆ポテトサラダ りんご缶
	Kcal 618 蛋白質 17.6g 脂質 18.6g 炭水化物 93.5g 食塩 2.4g	Kcal 521 蛋白質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 88.4g 食塩 3.4g	Kcal 494 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g 炭水化物 75.6g 食塩 2.7g	Kcal 659 蛋白質 22.8g 脂質 21.5g 炭水化物 93.7g 食塩 2.6g	Kcal 585 蛋白質 20.2g 脂質 17.9g 炭水化物 85.8g 食塩 1.9g	Kcal 581 蛋白質 17.3g 脂質 20.2g 炭水化物 82.9g 食塩 2.2g



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。