

献立表 エコノミー

現期 場：もぐもぐ
 間：2022/11/1~2022/11/30

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
朝食			カスタードロール ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	レーズンラウンド パンキンサラダ ミカン缶 牛乳	北海道ミルク スパサラダ 洋梨缶 牛乳	小山パン 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳	
昼食			🍎 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	豆腐ナゲット▲ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁	つくね塩ちゃんこ● 大豆煮● 小松菜のごま和え▲ 漬物 味噌汁	豚バラ大根 南瓜の煮物 ふんわり天 味噌汁	かに玉あんかけ ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え●☆ 漬物 中華スープ
夕食			🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	豚の生姜焼き きのこ玉子焼●☆ カリフラワーの煮付 味噌汁	デミハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 花型豆腐の煮付▲ ピーマンの金平 漬物 コンソメスープ	カレーの煮付☆ 付け合せ(赤板) オムレツ ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲ 菜の花の和え物▲ 漬物 味噌汁	きつねうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し
			🍎 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)				
朝食	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	食パン ポテトサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコップ スパサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニストロベリーツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) パンキンサラダ ミカン缶 牛乳	ショコラロール マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	レーズンドッグ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	
昼食	おろしカツ きのこ玉子焼●☆ カリフラワーの煮付 味噌汁	鮭の幽庵焼◇ 付け合せ(フキ煮)● 切干大根の煮付▲ からし菜の炒め物 漬物 味噌汁	親子丼 花型豆腐の煮付▲ ピーマンの金平 味噌汁	海鮮の和風煮込み 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	ロールキャベツマトソース かじりとウイナーのカレー 菜の花の和え物▲ コンソメスープ	えびカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲ ほうれん草の菜種和え 漬物 味噌汁	鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮● 彩り野菜(花型人参) 切干大根の煮付▲ 味噌汁	
夕食	和風豆腐ステーキ▲ ナポリタン えんどうの炒め物 味噌汁	シーフードクリームシチュー 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え	白身魚のチリソース 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 中華スープ	照焼チキン 付け合せ(しめじ)●☆ 大豆煮● 小松菜のごま和え▲ 味噌汁	肉じゃが オムレツ 胡瓜のなめたけ和え●☆ 漬物 味噌汁	鶏入り筑前煮●☆ ヒジキ煮●▲ ふんわり天 味噌汁	醤油ラーメン しゅうまい からし菜の炒め物 漬物	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝食	北海道ミルク スパサラダ フルーツミックス 牛乳	黒糖食パン マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	小山パン パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコップ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) 目玉焼き ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	
昼食	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)
夕食	オムレツデミソース ちくわの磯部焼き えんどうの炒め物 コンソメスープ	赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲ 菜の花の和え物▲ 味噌汁	酢豚 ヒジキ煮●▲ 冬瓜の煮付 漬物 中華スープ	中華丼 しゅうまい いんげんとツナの炒め物◇ 中華スープ	白身魚の野菜あん 大豆煮● 小松菜のごま和え▲ 漬物 味噌汁	すき焼風煮 南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え●☆ 味噌汁	豚丼 しょうが天の炒め物 からし菜の炒め物 漬物 味噌汁	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝食	NEGロール マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	カスタードロール パンキンサラダ フルーツミックス 牛乳	レーズンラウンド スパサラダ ミカン缶 牛乳	北海道ミルク ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	小山パン 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳	食パン ポテトサラダ ミカン缶 牛乳	
昼食	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)
夕食	デミハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮● 彩り野菜(花型人参) 切干大根の煮付▲ コンソメスープ	豆腐ナゲット▲ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	ヒジキごはん●▲ 山芋と長ネギの豚生姜焼き● ほうれん草の黒ごま和え みかん きのこの和風コンソメスープ●☆	つくね塩ちゃんこ●☆ 大豆煮● 小松菜のお浸し▲ 漬物 味噌汁	豚バラ大根 ふんわり天 ブロッコリーの和え物 味噌汁	かに玉あんかけ ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え●☆ 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇ 付け合せ(フキ煮)● 切干大根の煮付▲ からし菜の炒め物 味噌汁	
	27	28	29	30				
朝食	クリームエスカルゴ パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコップ スパサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニストロベリーツイスト 目玉焼き フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳				
昼食	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)
夕食	鶏の唐揚げおろしソース もやしの塩炒め ふんわり天 味噌汁	シーフードカレー きのこ玉子焼●☆ カリフラワーの煮付 漬物	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 花型豆腐の煮付▲ ピーマンの金平 漬物 味噌汁	カレーの煮付☆ 付け合せ(赤板) オムレツ いんげんの和え物 味噌汁	きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物▲ 漬物	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲ ほうれん草のお浸し 味噌汁	鶏入り筑前煮●☆ 茄子の煮浸し えんどうの炒め物 漬物 味噌汁	
	27	28	29	30				
朝食	クリームエスカルゴ パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコップ スパサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニストロベリーツイスト 目玉焼き フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳				
昼食	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)
夕食	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)	🍌 食物繊維 🍌 効能・・・便秘予防、整腸効果 血糖値上昇の抑制 血液中のコレステロール濃度の低下 多く含む食材 (さつまいも・ごぼう・ふき・大豆 きのこ・海)	🍌 ☆ビタミンD☆ 効能・・・認知機能低下の予防 カルシウムの吸収促進 免疫力の向上 アレルギー症状の改善 多く含む食材 (きのこ・サンマ・カレー・鮭・牛乳・豆乳 など)

食物繊維・・・●
 ビタミンD・・・☆
 カルシウム・・・▲
 DHA・EPA・・・◇
 ↑↑↑
 献立表に印が付いた
 メニューに、
 上記の栄養素が
 多く含まれます！！

▲**カルシウム**▲
 効能・・・骨や歯の材料となる
 筋肉を動かす
 イライラやストレスを静める
 多く含む食材
 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花
 切干大根・ひじき・豆
 腐 など)

◇**DHA・EPA**◇
 効能・・・認知機能低下の改善
 高血圧、動脈硬化、脳卒中などの
 予防と改善
 多く含む食材
 (鯖・サンマ・鮭・ツナ など)

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。