

令和7年11月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日							1
朝食			寒い冬と戦う体づくり 冬になると「なんだかいつもよりお腹がすく」と感じることはありませんか？これは、体温を保つためにエネルギーが必要となることにより、自然と食欲が高まるためです。また、日照時間が短くなると、気分を安定させるホルモンセロトニンが減りやすくなります。セロトニンの材料はたんぱく質に含まれるトリプトファンですが、炭水化物を食べるとインスリンの働きでトリプトファンが脳に届きやすくなり、セロトニンが作られやすくなります。そのため、「ご飯や甘いものが食べたい」と感じやすくなるのです。食べすぎを防ぎながら満足するには「温かく・バランスよく・よく噛む」ことが大切です。スープやみそ汁で体を温め、肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質で代謝を維持しましょう。根菜やきのこ、海藻類など食物繊維が多い食材は腹持ちが良く、かむ回数も増えます。満足できる食べ方を選び、しっかり食べることで冬を乗り越えていきましょう！				たまごサンド・ベーコン サラダバー・ポタージュ ヨーグルト・フルグラ
夕食							五目うどん・野菜のかき揚げ ちくわの煮物・サラダバー・ご飯
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食			豚肉の梅肉和え・サラダバー 高野豆腐の炒め物 ご飯・みそ汁	つくね・インゲン胡麻和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏と白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	BLTサンド・チキンナゲット スパサラ・クラムチャウダー フルーツゼリー
夕食			チキンのトマト煮込み ほうれん草バター炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	ペペロンチーノ 茄子の肉そぼろ炒め サラダバー・果物 ご飯・スープ	プルコギ・ナムル 海鮮チジミ・サラダバー ☆ご飯・わかめスープ	ドライカレー・目玉焼き 春雨サラダ・果物 ご飯・コンソメスープ	とろろそば（温）・魚の味噌煮 カボチャの鶏そぼろあんかけ チキンサラダ・ご飯
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食			豚しゃぶおろし和え ちくわの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨とひき肉の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ホットドッグ・サラダバー ポテトフライ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食			すき焼き風煮・サラダバー レンコンの和え物・漬物 ご飯・みそ汁	焼うどん・たらの南蛮焼き サラダバー ご飯・スープ・果物	天丼・漬物 きのこあんかけ豆腐 コールスローサラダ・みそ汁	チキンカツ・インゲン胡麻和え 千切りキャベツ・漬物 ☆ご飯・かきたま汁	かぼちゃシチュー ツナマヨサラダ ミネストローネ・果物
日	16	17	18	19	20	21	22
朝食			ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	ハムエッグ・ちくわ磯辺焼き 豆腐と野菜の味噌炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	豆腐のきのこあんかけ ツナとチンゲン菜の炒め物 サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	ハムサンド・ポテトサラダ 目玉焼き・オニオンスープ フルーツゼリー
夕食			キノコの炊き込みご飯 厚揚げとしらたきのすき煮風 サラダバー・みそ汁・果物	魚の西京焼き かぼちゃの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートソースパゲティ タコから揚げ・サラダバー ご飯・コンソメスープ	タラの竜田揚げ さつまいも煮物・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	シーフードカレー・鶏ザンギ サラダバー・みそ汁
日	23/30	24	25	26	27	28	29
朝食			ウインナー・目玉焼き 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	卵とカニカマ中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・卵焼き 金平ごぼう・サラダバー ご飯・みそ汁	2色そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	野菜炒め 豆腐と白菜のおかか和え サラダバー ご飯・みそ汁
夕食			ジンギスカン きんぴらごぼう・サラダバー ご飯・みそ汁	焼きそば・あんかけにら玉 サラダバー・中華スープ・ご飯	豚肉ときのこの炒め物 サラダバー・ガリバタイか焼き ご飯・みそ汁	ビビンバ丼・きのこのナムル サラダバー・わかめスープ	ビーフシチュー 魚のムニエル・厚揚げのあんかけ 小松菜のお浸し・ご飯
							みそラーメン 手羽先の甘辛煮・サラダバー 野菜の煮びたし・みそ汁