令和8年11月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
朝食		ウインナー・目玉焼き ヨーグルト・サラダバー トースト・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	オムレツ・さつま揚げ 小松菜との和え物 ご飯・みそ汁	オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・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 ご飯・中華スープ	豚肉ときのこの炒め物 サラダバー・ガリバタいか焼き 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	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	8	9	10	11	12	13	14
朝食		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	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	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
夕食		和風ハンバーグ・サラダバー きのこソテー ご飯・オニオンスープ	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	かぼちゃシチュー ツナマヨサラダ ミネストローネ・果物	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	15	16	17	18	19	20	21
朝食		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	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	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・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	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
夕食		天丼・漬物 きのこあんかけ豆腐 サラダバー・豚汁	焼うどん・たらの南蛮焼き サラダバー ご飯・スープ・果物	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	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	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	酸辣湯麺・油淋鶏 サラダバー ご飯・中華スープ
日	22	23	24	25	26	27	28
朝食		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	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	魚の西京焼き 目玉焼き・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	オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁
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	タラの竜田揚げ かぼちゃの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートソーススパゲティ タコから揚げ・サラダバー ご飯・ポトフ	豚の生姜焼き 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	麻婆豆腐・中華サラダ レンコン炒め物 ご飯・みそ汁・果物
日	29	30	•	•	•	•	•
朝食		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		牛肉の味噌炒め 根菜の煮物・サラダバー ご飯・わかめスープ					

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！