

11月の献立（昼食）

日	月	火	水	木	金	土
	1 カツカレー ポテトサラダ フルーツ	2 焼きそば 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草ごまあえ ご飯	3 コロッケ 小松菜の煮浸し 金時豆 ご飯	4 ミートローフ マカロニサラダ 小芋煮 ご飯	5 中華丼 もやしのナムル 杏仁豆腐	6 煮魚 野菜炒め 粉ふき芋 ご飯
	7 休	8 シチュー トマトサラダ フルーツ ご飯	9 ささみカツ いんげんの胡麻和え 白菜の煮物 ご飯	10 麻婆豆腐 オクラの梅和え シューマイ ご飯	11 鮭寿司 ほうれん草おかか和え かき揚げ ごま豆腐	12 三色丼 ゆず大根 もやしのゆかり和え
14 休	15 和風スパゲティ コロコロサラダ ハッシュドポテト ご飯	16 八宝菜 シューマイ 春雨サラダ ご飯	17 魚の煮付け 切干大根煮 きゅうりの酢の物 ご飯	18 鶏のパン粉焼き キャベツのじゃこ和え 大根サラダ ご飯	19 スタミナ焼き かぼちゃ煮 ビーンズサラダ ご飯	20 エビフライ マカロニサラダ さつま芋の甘煮 ご飯
21 休	22 豚バラ大根 小松菜のソテー もずく ご飯	23 すき焼き風煮 ほうれん草和え物 わかめの酢の物 ご飯	24 白身魚フライ きんぴら オニオンサラダ ご飯	25 ミートスパゲティ 温野菜 デザート ご飯	26 肉じゃが キャベツのじゃこ和え ひじき煮 ご飯	27 魚の味噌煮 高野豆腐の卵とじ もやしの和え物 ご飯
28 休	29 ビビンバ丼 ひじきサラダ デザート	30 ハムカツ 蓮根サラダ カニカマの酢の物 ご飯				

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

「11月14日は世界糖尿病デー！」

国民の5人に一人が糖尿病及び糖尿病予備群と言われています。
糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんど出ません。
検診なども積極的に受けましょう。



バランスの良い食事・適度な運動・適正飲酒・禁煙・
規則正しい生活を心がけましょう。