

管理栄養士から一言



朝晩は冷え込んできた北区ですが、体調はいかがでしょう？
 身体を温めると、免疫が向上することがわかっています。
 入浴や足浴も効果的ですが、食事も効果的です。
 特に、根菜は身体を温める作用が強いので、是非、取り入れて
 下さい。温かい飲み物も効果的ですよ。
 お好きな飲み物を温かくして、リラックスしてください。

10月献立



持ち帰り お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円
 おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			鶏チーズ はさみ焼き 茄子の煮物 ブロッコリー-サラダ	鯖の西京焼き 大豆の五目煮 春雨サラダ	和風ハンバーグ 里芋とキノコの 味噌煮 ブロッコリー-サラダ
5	6	7	8	9	10
アジフライ かぼちゃ煮付け 野菜の甘酢和え	玉子丼 野菜田楽 白菜お浸し	揚げ餃子 甘酢あん さつまいも甘煮 いんげん 胡麻和え	赤魚の 野菜あんかけ 筑前煮 きゅうりと わかめの酢の物	つくねの照り焼き 大豆の五目煮 白菜の胡麻和え	鮭の照り焼き 茄子の煮物 かぼちゃサラダ
12	13	14	15	16	17
ちらし寿司 おでん コールスロー サラダ	肉団子 甘酢あんかけ 冷奴 もずくの酢の物	さつま芋ごはん 揚げ出し豆腐 筑前煮 キャベツの梅和え	チキン南蛮 根菜煮付け もやしの胡麻和え	アジの香味揚げ 白菜とあげの 煮付け 春雨サラダ	あんかけうどん おにぎり 1個 磯辺揚げ 玉子焼き
19	20	21	22	23	24
豚しゃぶ (ゴマダレ) 野菜田楽 白菜お浸し	ぶりの照り焼き ふろふき大根 野菜の甘酢和え	春巻き かぼちゃ煮付け ブロッコリー-胡麻和え	鯖の西京焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ	いなりずし 卵焼き おでん ブロッコリー-サラダ	かに玉 なすの味噌炒め コロコロサラダ
26	27	28	29	30	31
鮭の塩麹焼き 切干煮つけ かぼちゃサラダ	チキンナゲット 根菜煮付け きゅうりと わかめの酢の物	揚げ鯖の あんかけ ひじき煮付け 春雨サラダ	かやくうどん おにぎり1個 磯辺揚げ 玉子焼き	煮込みハンバーグ かぼちゃ煮付け コールスロー サラダ	さつまいもごはん クリームシチュー 里芋とキノコの味噌煮 いんげん胡麻和え

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。