11 November

2023年
月のこんだて

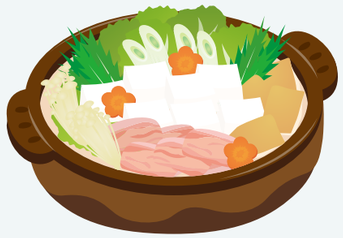
dream gardens

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

スマホでもメニューが見られるよ!

きせつのぎょうじ 立冬 りっとう

11月8日は立冬にあたり、冬の始まりを意味します。また、紅葉も見どころになりますので、秋と冬の境を楽しめる時期でもあります。夕方にぐっと冷え込み、日差しも弱まってくるので、風を引きやすくなるため、体調管理に気を付ける必要があります。立冬には、旬の食材をたっぷり使用した、鍋料理がオススメです。一度に沢山の野菜を食べられますので、バランスの良い食事になります。冷え込みが厳しくなる時期ですので、鍋料理を食べて体を温めましょう。



ひとくちMEMO さつまいも

さつまいもは料理にしても、スイーツにしても、とても美味しいですね。生産量は鹿児島県が日本一になり、品種は鳴門金時や安納芋が有名です。さつまいもは芋類の中でも食物繊維やビタミンCが豊富です。特にビタミンCはでんぷんに包まれている為、加熱をしても損失が少ないとされています。また、皮にも栄養素がたっぷり含まれていますので、余すところなく食べることが出来ます。

1(水)
MENU
- エビフライ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：410kcal　脂質：11.0g
タンパク質：11.2g　塩分：1.8g

2(木)
MENU
- チンジャオロース
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：409kcal　脂質：11.2g
タンパク質：11.1g　塩分：1.7g

3(金)
ぶんかのひ
文化の日

6(月)
MENU
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：415kcal　脂質：10.4g
タンパク質：11.4g　塩分：1.6g

7(火)
MENU
- ビーフシチュー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：406kcal　脂質：10.9g
タンパク質：11.4g　塩分：1.7g

8(水)
乳酸菌飲料
MENU
- カニクリームコロッケ
- フルーツ
- ミルクパン

エネルギー：418kcal　脂質：11.3g
タンパク質：10.6g　塩分：1.7g

9(木)
MENU
- ぶたにくのしょうがいため
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：404kcal　脂質：10.3g
タンパク質：11.2g　塩分：1.6g

10(金)
MENU
- やさいにくまき
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：430kcal　脂質：10.3g
タンパク質：11.1g　塩分：1.7g

13(月)
MENU
- チキンカツ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：403kcal　脂質：10.0g
タンパク質：10.3g　塩分：1.5g

14(火)
MENU
- ハンバーグ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：410kcal　脂質：10.2g
タンパク質：10.8g　塩分：1.6g

15(水)
MENU
- とりにくのトマトに
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：401kcal　脂質：9.3g
タンパク質：11.9g　塩分：1.6g

16(木)
MENU
- さかなのこうみやき
- フルーツ
- いなり・ふとまき

エネルギー：430kcal　脂質：10.0g
タンパク質：12.4g　塩分：1.7g

17(金)
MENU
- まーぼーとうふ
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：415kcal　脂質：10.9g
タンパク質：11.0g　塩分：1.6g

20(月)
MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：403kcal　脂質：12.0g
タンパク質：12.1g　塩分：1.7g

21(火)
MENU
- やさいコロッケ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：405kcal　脂質：9.9g
タンパク質：11.3g　塩分：1.5g

22(水)
MENU
- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：400kcal　脂質：8.5g
タンパク質：11.0g　塩分：1.7g

23(木)
きんろうかんしゃのひ
勤労感謝の日

24(金)
デザート
MENU
- てりやきつくね
- フルーツ
- カスタードロール

エネルギー：413kcal　脂質：12.5g
タンパク質：9.8g　塩分：1.7g

27(月)
MENU
- にくじゃが
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：410kcal　脂質：9.9g
タンパク質：11.3g　塩分：1.6g

28(火)
MENU
- エビカツ
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：412kcal　脂質：11.4g
タンパク質：11.0g　塩分：1.7g

29(水)
MENU
- きのこのシチュー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：407kcal　脂質：10.0g
タンパク質：10.4g　塩分：1.8g

30(木)
MENU
- とんかつ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：415kcal　脂質：10.2g
タンパク質：10.5g　塩分：1.7g

FOOD ACTION NIPPON
みんなで食料自給率アップ！
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。