

11月

献立表

やわらか食

料理の見た目はそのままに
食材をやわらかく仕上げた
やさしいお食事です。

ベネッセのおうちごはん



第1週	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	主菜 金目鯛の酒蒸し ●海老フライ ●大根と鶏ささみの煮物 ●豆腐の青のりあんかけ ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚カツのおろしポン酢 ●パンペキンサラダ ●スクランブルエッグ ●しらすと胡瓜の酢の物 ●じゃが芋といかの煮物 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスのムニエル ●海老とブロッコリーのクリーム煮 ●豚肉とほうれん草のソテー ●チンゲン菜のピーナッツソースがけ ●豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび 落花生	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ●蓮根の明太和え ●海老チリ ●豆腐の胡麻だれあん ●マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 すき焼き風寄せ煮 ●鶏と麩の煮物 ●ほうれん草の胡麻和え ●大根のゆずあん ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の塩焼き ●ひじきの煮物 ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ●やわらか卵の小海老炒め ●さつま芋の茶巾レモン風味 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ ●マッシュポテト ●根菜のマリネ ●イカフライ ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳
第2週	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
	主菜 鯖の味噌煮 ●鯛つみれの炊き合わせ ●チンゲン菜とささみの磯風味 ●きんぴらごぼう ●豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 治部煮 ●大根田楽 ●菜の花と人参の白和え ●炒り卵 ●野菜煮豆 小麦 たまご	主菜 チキンカレー ●里芋のバタソースがけ ●胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ●赤しば漬け ●杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスの蒲焼き ●里芋の中華風炒め煮 ●筍の梅おかか和え ●大根の海老あんかけ ●茄子の煮びたし 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚肉と野菜の中華あんかけ ●海老フライ ●ほうれん草といかの煮物 ●根菜の胡麻和え ●豆腐サラダ 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 ホタテのガーリックバター焼き ●ポテトサラダ ●茄子のトマト風味 ●卵とひき肉の炒め物 ●カリフラワーのドレッシングがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の竜田焼き ●かぼちゃのそぼろあんかけ ●だし巻き玉子 ●チンゲン菜の華風和え ●きなこムース 小麦 たまご 牛乳
第3週	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
	主菜 カラフトマスの塩焼き ●だし巻き玉子 ●白菜の炒め煮 ●筍のほうれん草味噌がけ ●野菜煮豆 小麦 たまご	主菜 麻婆豆腐 ●海老とブロッコリーの塩炒め ●パンバンジー ●なすの揚げ煮 ●マンゴープリン 小麦 たまご えび	主菜 チキン南蛮 ●炒り卵 ●菜の花と人参の白和え ●きんぴらごぼう ●きなこムース 小麦 たまご 牛乳	主菜 金目鯛の煮付け ●肉じゃが ●菜の花の和え物 ●里芋の柚香蒸し ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 豚肉の味噌漬け焼き ●炊き合わせ ●イカフライ ●マカロニサラダ ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 赤魚の野菜あんかけ ●大根田楽 ●いもきんとん ●いかとわかめの酢味噌和え ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳	主菜 ロールキャベツ ●豚肉とほうれん草のソテー ●スクランブルエッグ ●マッシュポテト ●豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳

※主食は含まれておりません。

栄養価は
すべて
週平均
351kcal
たんぱく質17.2g
塩分2.2g

栄養価は
すべて
週平均
352kcal
たんぱく質17.3g
塩分2.4g

栄養価は
すべて
週平均
363kcal
たんぱく質18.9g
塩分2.3g



第4週

栄養価は
すべて
週平均
361kcal
タンパク質**17.3g**
塩分**2.2g**※

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 カラフトマスの南蛮漬け ●炒り豆腐 ●白菜の梅肉かけ ●うぐいす煮豆 ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の生姜煮 ●高野豆腐の含め煮 ●ポテトサラダ ●きんぴらごぼう ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 酢豚 ●ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ●大根の海老あんかけ ●チンゲン菜の華風和え ●杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 クリームシチュー ●海老フライ ●ほうれん草のバターソテー ●パンプキンサラダ ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 鯖の利休焼き ●いかと大根の煮物 ●里芋のピーナッツ味噌がけ ●ほうれん草の胡麻和え ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 落花生	主菜 豚の角煮 ●かぼちゃの含め煮 ●蓮根の明太和え ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ ●チンゲン菜とささみの磯風味 小麦 たまご 牛乳	主菜 親子煮 ●豆腐の胡麻だれあん ●温野菜サラダ ●人参のグラッセ ●プリン 小麦 たまご 牛乳

第5週

栄養価は
すべて
週平均
351kcal
タンパク質**17.2g**
塩分**2.2g**※

30日(月)	12月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 金目鯛の酒蒸し ●海老フライ ●大根と鶏ささみの煮物 ●豆腐の青のりあんかけ ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚カツのおろしポン酢 ●パンプキンサラダ ●スクランブルエッグ ●しらすと胡瓜の酢の物 ●じゃが芋といかの煮物 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスのムニエル ●海老とブロッコリーのクリーム煮 ●豚肉とほうれん草のソテー ●チンゲン菜のピーナッツソースがけ ●豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび 落花生	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ●蓮根の明太和え ●海老チリ ●豆腐の胡麻だれあん ●マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 すき焼き風寄せ煮 ●鶏と麩の煮物 ●ほうれん草の胡麻和え ●大根のゆずあん ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の塩焼き ●ひじきの煮物 ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ●やわらか卵の小海老炒め ●さつま芋の茶巾レモン風味 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ ●マッシュポテト ●根菜のマリネ ●イカフライ ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳

※主食は含まれておりません。

お届けは冷蔵(チルド)

お召し上がりの際は電子レンジで温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

〈お召し上がりにあたって〉

- 飲み込む力や噛む力が低下した方は、医師、歯科医師等の専門家の指導の下、ご利用ください。
- お召し上がりになる場合には、のどに詰まらせたり、むせないように十分にご注意ください。

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
 - 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
 - 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
 - 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。
- 「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

特定原材料・7品目



特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま

薬味をとり入れて寒さ対策



季節の変わり目は体調を崩しやすい傾向にあります。寒さに対する対策のひとつとして、手軽にとれる薬味を食生活にとり入れてはいかがでしょうか。

例えば、身体を温める効果のある生姜をすりおろし、はちみつとお湯を加えて飲むと身体の中から温まります。また、ねぎは冷えた身体を温め、疲労回復の効果もあるといわれています。*1

もし、風邪をひいてしまったら、休養をとり、栄養補給をしっかり行い、身体を温め、早めに治すよう努めましょう。食事面では体力をつけて抵抗力を高める良質なたんぱく質や、免疫力を高める働きを助けるビタミンC、のど等の粘膜を保護するビタミンAを積極的にとるようにしましょう。*2

【参考文献】*1 安全においしく食べるためのあたらしい栄養学 高橋書店 *2 からだにいい野菜の便利帳 高橋書店