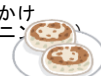


日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ さけのみぞれソース ひじきのサラダ 切干みそ汁 	ミルクプリン 	もち麦ご飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 	エネルギー - 1966 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 42.0 g 食塩 7.6 g
30 (日)	米飯 豆腐バーゲ おろしあんかけ みそ汁（芋ニ） 牛乳 	カレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ 	あんドーナツ 	もち麦ご飯 西京焼き はくさい漬け ミニおでん かき玉汁 	エネルギー - 1861 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 45.0 g 食塩 8.1 g

冬メニュー

11月7日は立冬です。暦の上では冬を迎えます。

体を温める作用のある旬野菜たっぷり使った

ダイコンごはんをお出しします。

冬一番乗りのおいしさを味わいましょう。



11月21日は小雪です。冬が深まる季節を迎えます。

風邪予防に効果の高い旬果実の「みかん」をお出しします。

ビタミン補給して元気な冬を迎えましょう。

旬を迎える食品（さつま芋、蓮根、里芋、大根、みかん、白菜）は

栄養もたっぷりにって、おいしく体を強く守ってくれます。



食生活向上委員会ニュース

10月はかでフロアのご利用者に参加いただき、食生活向上委員会を開催しました。

朝ごはんに出るウインナーの味がおいしいとの意見が出ました。

以前から出ていたお肉屋さんの特性ウインナーは値上げが大きくなって変更していました。今回意見をいただいたので、おいしいウインナーを探して改善していきます。ご意見ありがとうございました。