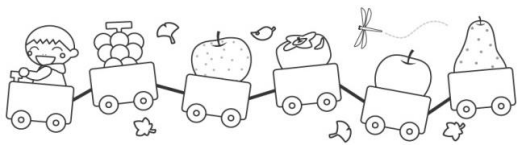
メロディ　2018年11月献立表

		昼食(A)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	めん食	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)			昼食(A)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	めん食	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
01	木	赤魚の煮付け 湯豆腐 小松菜の和え物 ご飯 豚汁 フルーツ	531	肉そば 湯豆腐 小松菜の和え物 フルーツ	555	16	金	魚のムニエル・カレー風味 きのこの洋風煮 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	520	ナポリタンスパゲティ きのこの洋風煮 ポテトサラダ 汁物 フルーツ	590
02	金	豚肉の味噌漬け焼き 五目豆 玉ねぎの和風サラダ ご飯 和風スープ 漬物	535	ちくわ天そば 五目豆 玉ねぎの和風サラダ 漬物	554	17	土	鶏肉とピーマンの塩昆布炒め 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のじゃこサラダ ご飯 味噌汁 漬物	586	月見そば 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のじゃこサラダ 漬物	545
03	土	はんぺんフライ きのこのバター醤油炒め いんげんのごま和え ご飯 コンソメスープ 漬物	555	ほうとう風うどん きのこのバター醤油炒め いんげんのごま和え 漬物	504	18	日				
04	日					19	月	さばの竜田揚げ れんこんの金平 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	554	カレーうどん れんこんの金平 小松菜のなめ茸和え 漬物	562
05	月	豚玉丼 糸昆布煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁 フルーツ	587	きつねうどん 糸昆布煮 カリフラワーのマリネ フルーツ	498	20	火	豚肉のプルコギ風炒め物 大根のかに風味あんかけ ブロッコリーの中華和え ご飯 和風スープ 漬物	577	えび天そば 大根のかに風味あんかけ ブロッコリーの中華和え 漬物	530
06	火	牛のしぐれ煮 かぼちゃソテー おくらの梅和え ご飯 すまし汁 漬物	593	たぬきそば かぼちゃソテー おくらの梅和え 漬物	523	21	水	豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 豆苗のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	585	とんこつラーメン さつま芋のレモン煮 豆苗のサラダ 漬物	569
07	水	ぶり大根 さつま揚げの炒め物 春菊の白和え さつま芋ご飯 味噌汁 フルーツ 	616	味噌煮込み風うどん さつま揚げの炒め物 春菊の白和え フルーツ	568	22	木	魚のみぞれかけ がんもの含め煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	503	五目きしめん がんもの含め煮 いんげんのピーナツ和え 漬物	468
08	木	鶏肉の葱ダレかけ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	しょうゆラーメン 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ 漬物	510	23	金	野菜と牛肉のスタミナ丼 ひじきの煮物 もやしのゆかり和え 味噌汁 フルーツ 	589	なめこうどん ひじきの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	484
09	金	揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	524	焼きうどん きんぴらごぼう わかめの酢の物 汁物 漬物	430	24	土	おでん にんじんしりしり 春菊のお浸し 麦ご飯 フルーツ	507	たぬきそば にんじんしりしり 春菊のお浸し フルーツ	519
10	土	魚のちゃんちゃん焼き 大学芋 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	551	鶏南蛮そば 大学芋 スナップえんどうのサラダ 漬物	629	25	日				
11	日					26	月	海鮮きのこ炒め じゃが芋の中華煮 豆サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	554	味噌煮込み風うどん じゃが芋の中華煮 豆サラダ フルーツ	658
12	月	鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 大根のゆず味噌和え ご飯 すまし汁 漬物	588	あんかけそば 厚揚げの煮物 大根のゆず味噌和え 漬物	538	27	火	鶏肉の唐揚げ 小松菜の煮浸し 和風マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	641	卵とじそば 小松菜の煮浸し 和風マカロニサラダ 漬物	554
13	火	あじの南蛮漬け なすの炒め物 白菜と糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	598	肉うどん なすの炒め物 白菜と糸昆布のサラダ 漬物	577	28	水	さわらの味噌漬け焼き 筑前煮 もやしのごま和え ご飯 すまし汁 漬物	508	ミートソーススパゲティ 筑前煮 もやしのごま和え 汁物 漬物	519
14	水	豚かつ 里芋のゴマ味噌煮 カリフラワーと人参の甘酢和え ご飯 和風スープ 漬物	576	卵とじそば 里芋のゴマ味噌煮 カリフラワーと人参の甘酢和え 漬物	535	29	木	カレーライス ミニコロッケ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	662	とろろうどん ミニコロッケ コールスローサラダ フルーツ	546
15	木	豆腐の五目うま煮 切干大根の中華風炒め ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	502	焼きそば 切干大根の中華風炒め ほうれん草の辛子和え 汁物 漬物	494	30	金	鶏肉のごまみりん焼き れんこんの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁 漬物	568	海鮮塩焼きそば れんこんの煮物 ほうれん草の白和え 汁物 漬物	440

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

株式会社ティー・エフ・ピー　栄養課

2018年11月　おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			緑茶ようかん 103	フルーツの パウンドケーキ 96	ミルクプリン （ストロベリーソース） 49
5	6	7	8	9	10
洋梨の パウンドケーキ 173	ふんわりチーズの 焼菓子 88	紫芋ようかん 91	オレンジゼリー 54	プレーン ロールケーキ 142	黒糖まんじゅう 107
12	13	14	15	16	17
コーヒーゼリー 53	水ようかん 91	乳菓まんじゅう 142	キャラメルミルクプリン （ホイップクリーム） 61	よもぎまんじゅう 109	はちみつ マドレーヌ 124
19	20	21	22	23	24
柔らか抹茶水ようかん （ゆで小豆） 55	リンゴゼリー 53	モカ ロールケーキ 138	栗田舎まんじゅう 115	かぼちゃの マドレーヌ 123	エクレア 79
26	27	28	29	30	
田舎まんじゅう 108	柔らか ほうじ茶プリン 68	チョコチップバナナの 焼菓子 65	かぼちゃの ロールケーキ 134	ブドウゼリー 57	

＊食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります 。
＊カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
＊おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。

株式会社ティー・エフ・ピー　*Patissier Koji Ando (安藤　浩二)*

11月　霜月（しもつき）　薩摩芋

花言葉：乙女の純情、幸運

今月の献立日

7日　さつま芋ご飯
10日　大学芋
21日　さつま芋のレモン煮

旬、と聞くと収穫最盛期や直後かと思われるでしょうが、ちょっと違います。さつまいもは、9月～11月頃に収穫されますが、その後2ヶ月ほど貯蔵して、水分を飛ばすことで甘さが増し、よりおいしくなります。つまり、収穫直後と収穫2ヶ月後の2回、旬があるのです。

豆知識

さつまいもはなぜ甘いの？

さつまいもは、でんぷん・糖分が主成分。
でんぷんを麦芽糖に分解する糖化酵素のアミラーゼを多く含んでいるため、≪蒸す・焼く≫の調理方法で多量の麦芽糖ができ、甘みが増えるからです。
また、電子レンジで手軽に調理できますがゆっくりと≪蒸す・焼く≫の調理法で加熱することでアミラーゼの働きが活発になりより甘くなります。

栄養成分

主な成分はでんぷん質ですが、カロリーは米や麦の1/3程度と低く、熱に強いビタミンCや食物繊維が豊富です。
また、便秘解消に効果的な成分のセルロースとヤラピンという食物繊維があります。セルロースは腸を刺激し、ヤラピンは便を柔らかくしてお通じを良くする働きがあります。