

11月予定メニュー表

片山学園レストラン

		朝	夕
1	火	バイキング	ごはん・けんちん汁 魚の塩焼き さつま芋の天ぷら・煮物
2	水	ごはん・みそ汁 目玉焼き 青菜のごま和え	ごはん・みそ汁 肉団子の酢豚風 春雨中華和え・フルーツ杏仁
3	木	パン・スープ スクランブルエッグ ヨーグルト	ごはん・みそ汁 ポークソテー 煮物
4	金	ごはん・みそ汁 魚の塩焼き 厚焼き玉子	ごはん うどん 春巻き・サラダ
5	土	ごはん・みそ汁 鶏肉卵とし 切干大根煮物	ごはん・みそ汁 鶏肉から揚げ きんぴらごぼう
6	日	ごはん・みそ汁 オムレツ じゃがいものそぼろ煮	ごはん・みそ汁 野菜炒め コロッケ
7	月	ごはん・みそ汁 煮物 青菜おひたし	チャーハン スープ 揚げぎょうざ
8	火	バイキング	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 大豆の五目煮
9	水	ごはん・みそ汁 ハムエッグ こんにゃく炒り煮	ごはん・みそ汁 豚肉と豆腐のチャンプルー れんこんはさみ揚げ
10	木	ホットケーキ 牛乳 サラダ・果物	ごはん・みそ汁 魚の竜田揚げ マカロニサラダ・果物
11	金	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き もやし中華和え	わかめごはん・みそ汁 豚肉と厚揚げの煮物 ポテトサラダ
12	土	ごはん・みそ汁 麩の卵とし 青菜ときのこの炒め物	ごはん シチュー 魚ムニエル・青菜ソテー
13	日	ごはん・みそ汁 野菜炒め 肉団子	ごはん・みそ汁 チンジャオロース しゅうまい
14	月	ごはん・みそ汁 炒り卵 ウインナー	ごはん・みそ汁 チキンカツ・ツナサラダ ヨーグルト
15	火	バイキング	ごはん・みそ汁 野菜あんかけ しゅうまい・果物
16	水	ごはん・みそ汁 ハムカツ スパゲッティソテー	ごはん・みそ汁 おでん 切干大根と青菜のおひたし

		朝	夕
17	木	ピザトースト スープ サラダ	ごはん・豚汁 魚のみそ焼き 揚げ出し豆腐
18	金	ごはん・みそ汁 ちくわの天ぷら 青菜の胡麻和え	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め イカすり身揚げ
19	土	ごはん・みそ汁 魚の塩焼き 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 青菜とえのきのお浸し
20	日	ごはん・みそ汁 目玉焼き ウインナー	ごはん・スープ 魚のピカタ 海草サラダ・肉団子
21	月	ごはん・みそ汁 コロッケ ナムル	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 根菜の磯部巻き
22	火	バイキング	ごはん・みそ汁 魚のから揚げカレー風味 もやしの中華和え
23	水	ごはん・みそ汁 目玉焼き 酢の物	豚丼 みそ汁 青菜の胡麻和え
24	木	パン・牛乳 サラダ ウインナー	ごはん・みそ汁 魚のピザ風焼き カボチャサラダ
25	金	ごはん・みそ汁 きんぴらごぼう ししゃもフライ	バイキング
26	土	ごはん・みそ汁 高野豆腐の卵とし 果物	ごはん・みそ汁 魚ピカタ ロールキャベツ
27	日	ごはん・みそ汁 だいこんのそぼろ煮 しゅうまい	ごはん・みそ汁 豚肉竜田揚げ 炒り煮・ごま和え
28	月	ごはん・みそ汁 野菜炒め 肉団子	ごはん・みそ汁 ホイコーロー 春巻き
29	火	バイキング	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干の煮物
30	水	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 卵焼き	ごはん・みそ汁 ハンバーグ スパサラダ・ヨーグルト

食のたより

よく噛んで食べていますか？

11月8日は「いい歯」の日です。

皆さんよく噛んで食べていますか？やわらかいものばかり食べていると、噛む力が次第に弱くなってしまいます。よく噛んで食べることは健康のために、とても大切なことです。



◆唾液は万能薬・・・よく噛むことによって、唾液が多く分泌され、消化を助けたり、最近や発がん性物質などの食べ物にある毒性を減らすことができます。

◆肥満予防・・・食べ物の情報が脳に伝わり満腹感につながります。

◆脳への刺激・・・噛むことで脳の血糖循環がよくなり、脳に酸素や栄養がいきやすくなります。

◆歯並びをよくし、虫歯を防ぐ