

11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
<p>11月24日は和食の日 ～日本は発酵食品大国！！～</p> <p>発酵食品の効能 ①腸内環境の調整 ②代謝アップ ③悪玉コレステロールの除去 ④抗酸化作用 ⑤ストレスの軽減</p> <p>微生物別発酵食品→発酵食品を作るのに欠かせない微生物には主に「カビ」「酵母」「細菌」の3種類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麹菌…麴をつくるための糸状菌の総称【味噌・醤油・みりん・米酢・甘酒・日本酒・焼酎・漬物】 ・酵母…糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物【ビール・ワイン・パン】 ・乳酸菌…糖類を分解して乳酸を主に生成する細菌の総称【ヨーグルト・チーズ・キムチ】 ・酢酸菌…アルコールを酢酸に変える細菌の総称【酢・ナタデココ】 				1	
				 <p>ごはん、かきたま汁 肉じゃが 卵の花サラダ</p>	
	5	6	7	8	9
					
	<p>ごはん、もやしスープ 魚の味噌チーズ焼き マカロニサラダ</p>	<p>ナポリタンサンド コーンスープ、サラダ ゼリー、ジュース</p>	<p>ごはん、みそしる チキンカツ ゴボウサラダ</p>	<p>ごはん、すまし汁 ハンバーグ、サラダ</p>	<p>おにぎりセット</p>
11	12	13	14	15	16
					
<p>ごはん、めかたま汁 魚の柚子胡椒焼き 茄子の中華煮</p>	<p>ごはん、みそしる チキン南蛮、酢のもの</p>	<p>ごはん、キノコ汁 豆腐のふわふわ揚げ コールスローサラダ</p>	<p>皿うどん、おにぎり サラダ、シューマイ</p>	<p>タコライス、サラダ 中華風コーンスープ</p>	<p>ごはん、赤だし キャベツミンチカツ プリン</p>
18	19	20	21	22	
					
<p>ビビンバ丼、果物 サラダ、すまし汁</p>	<p>たまごサンド、牛乳 トマトスープ、ゼリー レンコンサラダ</p>	<p>ごはん、中華スープ グラタン、胡麻和え</p>	<p>ごはん、武者汁 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの</p>	<p>ごはん、枝豆サラダ 生姜とわかめスープ 魚のタルタルソース</p>	
25	26	27	28	29	
					
<p>たかなごはん、鶏汁 あじのさんが焼き こんにゃくの南蛮漬</p>	<p>さんしょくどん 三色丼、もずくスープ サラダ もみじ饅頭or どら焼き</p>	<p>肉うどん、いなり コリアンサラダ、果物</p>	<p>チキンパエリア 野菜スープ サラダ</p>	<p>ごはん、すまし汁 オムレツ ほうれん草サラダ</p>	