

# 週 間 献 立 表

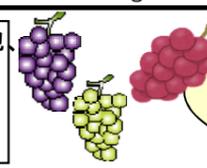
	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○笹かま (笹かま・パセリ) ○五目大豆煮 (大豆・ごぼう・人参・高野豆腐・黒蒟蒻) ○お浸し (ほうれん草) ○梅干し ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○納豆 (納豆・長葱) ○煮物 (姫竹とかつお煮) ○辛子和え (えのき茸・小松菜) ○フルーツ (りんご缶) ○牛乳	○パン (黒コッペ・ミルクボール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○半熟風卵 (卵) ○ガーリックソテー (もやし・人参・ピーマン・にんにく) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・モロヘイヤ) ○卵焼きあんかけ (卵) ○含め煮 (大根・焼き竹輪) ○おかか和え (おくら・鰹節) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・わかめ) ○柚子おろしミートボール (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・大根・柚子・サラダ菜) ○落炒め煮 (ふき・人参・あさり) ○フルーツ (みかん缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・油揚げ) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○いんげんの金平 (いんげん・人参) ○トマトサラダ (トマト) ○漬物 (青かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○炊き合わせ (さつま揚げ・生麩) ○切干大根煮 (切干大根・人参・油揚げ) ○中華サラダ (春雨・筍・人参・わかめ・木耳・白胡麻) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・モロヘイヤ) ○牛すき焼き風煮 (牛肩ロース・牛ばら・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○焼き茄子 (なす・万能葱) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・椎茸) ○ホキ磯辺揚げ (ほき・南瓜・青のり・はじかみ) ○天つゆ ○炒め煮 (いんげん・人参・油揚げ) ○みぞれ和え (大根・枝豆)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○鱒の粕漬け焼き (ます・酒粕・はじかみ) ○変わり金平牛蒡 (ごぼう・人参・いんげん) ○梅肉和え (豆苗・鶏ささみ・梅干し) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット (おにぎり・南瓜の煮物・フルーツ2点盛り) B: 鶏パプリカ風味焼きセット (わかめご飯・清まし汁・南瓜の煮物・フルーツ2点盛り)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・なめこ) ○ぎせい豆腐 (鶏挽肉・木綿豆腐・卵・人参・いんげん・干し椎茸・トマト・パセリ) ○土佐煮 (牛ばら・姫筍・鰹節・生姜・グリーンピース) ○菊花和え (小松菜・菊) ○浅炊き白じゃこ (白じゃこ)	Bはカレー禁・全粥の方 A: 秋のチキンカレーセット (コンソメスープ・グリーンサラダ・福神漬け 2色ぶどう盛り) B: ハンバーグ (ご飯・コンソメスープ・グリーンサラダ・福神漬け 2色ぶどう盛り)	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○ホッケの煮魚 (ほっけ・人参) ○湯豆腐風 (木綿豆腐・長葱・鰹節) ○胡桃マヨ和え (キャベツ・赤ピーマン・いんげん・くるみ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)
おやつ	○黒胡麻プリン (黒ごまミックス粉・牛乳)	○フルーツグラタン (卵・牛乳・黄桃缶・キウイフルーツ)	○フルーツ (柿)	○焼き抹茶ドーナツ	○たい焼き	○メープルパンケーキ	○あんみつ (フルーツみつ豆・みかん缶・キウイフルーツ・こしあん・黒みつ・チェリー缶)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (豆麩・おくら) ○たまり漬け焼き (トラウドサーモン・しそ・がり) ○味噌炒め (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○柚子醤油和え (ちんげん菜・人参・柚子) ○漬物 (献上漬)	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・人参・卵) ○鶏肉のこはく蒸し (鶏もも・しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン) ○茄子の鍋しぎ (なす・しそ) ○胡麻だれかけ (れんこん・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・絹さや) ○豆とおからローフ (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・おから・牛乳・卵・ミックスビーンズ・トマト・パセリ) ○落の煮物 (ふき・人参・つき蒟蒻) ○カラフル甘酢和え (かぶ・赤ピーマン・黄ピーマン) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・とろろ昆布) ○秋刀魚の梅煮 (さんま・生姜・梅干し・万能葱) ○蒸し長芋の味噌かけ (長芋・青のり) ○わさび和え (小松菜・赤ピーマン) ○漬物 (高菜漬)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・おくら) ○酢豚風 (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・エリンギ・しめじ) ○茄子の香味だれ (なす・長葱・干し海老) ○中華和え (もやし・豆苗・赤ピーマン・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・絹さや) ○赤魚しそ味噌焼き (あかうお・しそ・はじかみ) ○炒め煮 (大根・人参・ピーマン・さつま揚げ) ○ピーナッツ和え (ほうれん草・もやし・ピーナッツ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	Bは麺禁の方 A: 海老天うどんセット (稲荷寿司・味噌バター煮・三杯酢) B: 海老天セット (稲荷寿司・清まし汁・味噌バター煮・三杯酢)
	【エネルギー】 1632kcal 【蛋白質】 68.0g 【脂質】 42.5g 【炭水化物】 234.6g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 1623kcal 【蛋白質】 63.2g 【脂質】 33.8g 【炭水化物】 261.9g 【塩分】 8.4g	【エネルギー】 1652kcal 【蛋白質】 65.2g 【脂質】 42.7g 【炭水化物】 248.5g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 A:1642kcal B:1628kcal 【蛋白質】 A:56.8g B:61.2g 【脂質】 A:42.5g B:37.8g 【炭水化物】 A:251.4g B:251.4g 【塩分】 A:11.9g B:10.2g	【エネルギー】 1604kcal 【蛋白質】 56.6g 【脂質】 36.5g 【炭水化物】 257.1g 【塩分】 7.7g	【エネルギー】 A:1643kcal B:1635kcal 【蛋白質】 A:62.0g B:62.6g 【脂質】 A:38.5g B:39.6g 【炭水化物】 A:257.5g B:251.1g 【塩分】 A:10.0g B:9.1g	【エネルギー】 A:1637kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:60.6g B:64.1g 【脂質】 A:34.8g B:42.2g 【炭水化物】 A:264.6g B:254.1g 【塩分】 A:13.4g B:11.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



甘いぶどうの糖分は、果糖とぶどう糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復には効果的です！その他、含有量は少なめですが、ビタミン類、鉄、カリウムなどが含まれています。カリウムは利尿効果があるので、むくみや高血圧症に効果があります。干しぶどうになると更にカリウムの量は増えます。皮には抗酸化物質のポリフェノール(色素成分アントシアニン)が豊富に含まれて老化、動脈硬化、がん、心臓病などの予防にも効果が期待されます。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	
<b>朝食</b>	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○卵とじ (ピーマン・赤ピーマン・卵) ○蓮根金平 (れんこん) ○フルーツ (オレンジ) ○たいみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・ほうれん草) ○花型豆腐のあんかけ (菜の花・豆腐・白すり身) ○彩り煮 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニーニ・油揚げ・椎茸) ○お浸し (白菜・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○プレーンオムレツ (卵・サニーレタス) ○コールスローサラダ (キャベツ・コーン・赤ピーマン) ○フルーツ (梨) ○マーマレード ○グレープジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○練甘露煮 (にしん・しそ) ○わさび和え (小松菜・菊) ○胡麻だれサラダ (ごぼう・枝豆・コーン・れんこん・人参・レッドキニーニ・白胡麻) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○肉焼売 (肉シューマイ・パセリ) ○ソテー (もやし・赤ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・玉葱) ○風味納豆 (納豆・生姜・長芋・青のり) ○炒め煮 (ふき・人参・焼き竹輪) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実・鰹節) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○海老団子の煮物 (えび・白すりみ・絹さや) ○金平牛蒡 (ごぼう・人参) ○湯葉と昆布の和え物 (おくら・湯葉・昆布・人参) ○梅干し ○牛乳	
	<b>昼食</b>	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・長葱) ○鯖西京味噌焼き (さば・がり) ○牛蒡と豚肉カレー煮 (ごぼう・人参・豚ばら) ○おかか和え (ほうれん草・もやし・糸鰹) ○漬物 (べつたら漬け)	○御飯 (精白米) ○三平汁 (鮭・大根・じゃが芋・人参・木綿豆腐・長葱) ○鶏の山椒味噌焼き (鶏もも・山椒・万能葱・がり) ○カリフラワーの金平 (カリフラワー) ○磯辺和え (ちんげん菜・かにかま) ○漬物 (しば漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○赤魚胡麻味噌煮 (あかうお・白胡麻・生麩) ○ピリ辛炒め (白蒟蒻・人参・黄ピーマン) ○変わりお浸し (ほうれん草・干し桜海老・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ)	Bは麺禁の方 A:きのこミートスパゲティ 海老サラダ フルーツポンチ ウーロン茶 B:銀鯿味噌焼きセット 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	Bはパン禁の方 A:パン2種セット コンソメスープ 鱈のグラタン風 ミックスサラダ りんごジャム B:ライスセット ご飯 コンソメスープ 鱈のグラタン風 ミックスサラダ 大豆の佃煮	○鮭かつ丼 (精白米・さけ・玉葱・干し椎茸・なると・卵・三つ葉) ○味噌汁 (小松菜・なめこ) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリーンピース) ○フルーツ2点盛り (オレンジ・梨)	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ○赤魚の紅葉焼き (あかうお・人参・玉葱・がり) ○胡桃だれかけ (カリフラワー・胡桃・ミニトマト) ○わさびマヨネーズ和え (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・鶏ささみ) ○海老の佃煮 (あみ佃煮)
		<b>おやつ</b>	○ミルクまんじゅう	○フルーツ2点盛り (柿・白ぶどう)	○りんごムース (りんごミックス・牛乳)	○抹茶あんどう焼き	○ヨーグルト苺ソースかけ (ヨーグルト・苺)	○原宿ドック
		<b>夕食</b>	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・岩のり) ○豚ときのこ胡麻しゃぶだれ (豚肩ロース・玉葱・えのき茸・しめじ・白當胡麻・白胡麻・トマト) ○煮物 (茄子・生麩) ○青菜の柚子こしょう風味 (小松菜・黄ピーマン) ○磯わかめ (茎わかめ)	○舞茸ご飯 (精白米・舞茸・油揚げ・紅生姜) ○味噌汁 (庄内麩・モロヘイヤ) ○秋刀魚の生姜煮 (さんま・人参) ○長芋ステーキ (長芋・鰹節・青のり) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻サラダ・菊)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (あさり・いんげん) ○天ぷら (えび・かにかま・さつま芋・椎茸・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○浅漬け (白菜・人参・しそ) ○昆布巻き (昆布・にしん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・椎茸) ○鶏の梅焼き (鶏もも・梅干し・がり・しそ) ○蕪のうすあんかけ (かぶ・三つ葉・柚子) ○ピーナツ和え (いんげん・人参・ピーナツ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・絹さや) ○豚肉の香味煮～温玉添え (豚ばら・長葱・白胡麻・卵・万能葱) ○豆腐のくず煮 (木綿豆腐・グリーンピース) ○青じそ和え (白菜・胡瓜・しそ) ○漬物 (大根味噌漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・四季ごよみ) ○松風焼き (鶏挽肉・玉葱・けしの実・ほうれん草) ○キャベツとじゃこの蒸し煮 (キャベツ・赤ピーマン・ちりめんじゃこ) ○辛子和え (えのき茸・おくら) ○漬物 (たくあん)
<b>栄養目安</b>			【エネルギー】 1615kcal 【蛋白質】 59.2g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 240.2g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 42.0g 【炭水化物】 240.6g 【塩分】 7.3g	【エネルギー】 1659kcal 【蛋白質】 55.7g 【脂質】 44.1g 【炭水化物】 256.5g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 A:1604kcal B:1600kcal 【蛋白質】 A:63.4g B:60.0g 【脂質】 A:36.5g B:35.8g 【炭水化物】 A:247.7g B:252.5g 【塩分】 A:5.8g B:5.2g	【エネルギー】 A:1682kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:58.0g B:62.6g 【脂質】 A:65.3g B:53.3g 【炭水化物】 A:207.4g B:227.6g 【塩分】 A:7.1g B:7.7g	【エネルギー】 1652kcal 【蛋白質】 61.7g 【脂質】 33.9g 【炭水化物】 269.9g 【塩分】 9.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



さんまにはエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸やビタミンD・B12、鉄分を含みます。さんまは貧血気味の方、動脈硬化予防、骨や歯を丈夫にしたい方におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)		
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (キャベツ・玉葱)</li> <li>○温泉卵のあんかけ (卵)</li> <li>○卵の花 (おから・人参・油揚げ・椎茸・長葱)</li> <li>○お浸し (ちんげん菜・鰹節)</li> <li>○漬物 (しば漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・わかめ)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・豆苗・にんにく)</li> <li>○青菜ときのこの和え物 (なめこ・菜の花・しめじ)</li> <li>○フルーツ (みかん缶)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (レーズンコップ・バターロール)</li> <li>○ミルクスープ (牛乳・キャベツ・玉葱・ベーコン)</li> <li>○スクランブルエッグ (卵・牛乳・サニーレタス)</li> <li>○南瓜サラダ (南瓜・カッターチーズ)</li> <li>○りんごジャム</li> <li>○豆乳ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ)</li> <li>○鯖味醂漬け焼き (さば)</li> <li>○ピーナツ和え (ちんげん菜・人参・ピーナツ)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○漬物 (青かつぱ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (わらび・玉葱)</li> <li>○煮物 (京風がんも・生麩)</li> <li>○酢醤油かけ (小松菜・菊)</li> <li>○フルーツ (オレンジ)</li> <li>○海老佃煮 (あみえび)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (豆苗・人参)</li> <li>○おくら納豆 (納豆・おくら)</li> <li>○落の醤油漬け (ふき・糸鰹)</li> <li>○柚子胡椒風味 (えのき茸・ちんげん菜)</li> <li>○漬物 (大根味噌漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (茄子・絹さや)</li> <li>○炊き合わせ (五目巾着・生麩)</li> <li>○桜海老和え (白菜・豆苗・桜海老)</li> <li>○フルーツ (バナナ)</li> <li>○たまごソース</li> <li>○牛乳</li> </ul>		
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (花麩・菜の花)</li> <li>○鶏のみどり焼き (鶏もも・万能葱・トマト・レモン)</li> <li>○胡麻味噌バター (里芋・白胡麻)</li> <li>○生姜醤油和え (白菜・人参・わかめ・生姜)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (あさり・しめじ)</li> <li>○メンチカツプレート (合挽き肉・キャベツ・玉葱・ブロッコリー・トマト)</li> <li>○マリネ (かにかま・玉葱・黄ピーマン・ピーマン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (とろろ昆布・おくら)</li> <li>○銀鱈レモン醤油蒸し (ぎんがれい・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・長葱・レモン)</li> <li>○大根信田煮 (大根・油揚げ・人参・絹さや)</li> <li>○お浸し (ほうれん草)</li> <li>○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: 青海苔ためきそーめんセット おにぎり じゃが芋味噌バター煮 豆腐サラダ</li> <li>B: 赤魚の煮魚セット 香りが飯 清まし汁 じゃが芋味噌バター煮 豆腐サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (大根・なめこ)</li> <li>○鶏の竜田揚げ (鶏もも・生姜・サニーレタス・トマト)</li> <li>○金平牛蒡 (ごぼう・人参・絹さや)</li> <li>○梅和え (白菜・わかめ・梅干し)</li> <li>○漬物 (高菜)</li> </ul>	<p>Bはカレー禁・全粥の方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: 秋野菜カレーセット コンソメスープ エッグサラダ 福神漬け フルーツ</li> <li>B: ホッケレモンバター焼き 御飯 コンソメスープ エッグサラダ 福神漬け フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱)</li> <li>○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・大根)</li> <li>○ピリ辛炒め (白滝・椎茸・人参)</li> <li>○胡麻ポン酢かけ (ブロッコリー・黄ピーマン・鶏ささみ)</li> <li>○漬物 (たくあん)</li> </ul>	
		おやつ	○おからケーキ	○エクレア	○カラフル寒天 (三色寒天・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・チェリー缶)	○洋梨クリームワッフル	○きんつば	○苺饅頭	○秋のパンケーキ (ミックス粉・生クリーム・栗・黒蜜)
			夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ)</li> <li>○鰹のおろしポン酢煮 (かれい・大根・三つ葉)</li> <li>○炒め煮 (牛蒡・人参・干し桜海老)</li> <li>○オニオンサラダ (玉葱・赤玉葱・黄ピーマン・ミニトマト)</li> <li>○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○けんちん汁 (大根・人参・鶏もも・木綿豆腐・長葱)</li> <li>○ホッケ香味焼き (ほっけ・生姜・赤玉葱・玉葱・がり)</li> <li>○鍋しぎ (茄子・ピーマン)</li> <li>○わさび和え (ちんげん菜・もやし)</li> <li>○漬物 (赤かつぱ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (小松菜・生揚げ)</li> <li>○鶏肉の照り焼きソース (鶏もも・トマト・ブロッコリー)</li> <li>○いんげん炒め煮 (いんげん・人参・さつま揚げ)</li> <li>○長芋の三杯酢 (長芋・胡瓜)</li> <li>○漬物 (たくあん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (さつま芋・絹さや)</li> <li>○豚のスタミナ焼き (豚肩ロース・りんご・玉葱・トマト・サニーレタス)</li> <li>○筍梅おかか煮 (筍・人参・梅干し・鰹節・万能葱)</li> <li>○浅漬け (白菜・三つ葉・生姜)</li> <li>○昆布の佃煮 (しそ昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (木綿豆腐・三つ葉)</li> <li>○鱈の南蛮漬け (たら・長葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・レモン)</li> <li>○茄子の炒め煮 (茄子・ツナ)</li> <li>○磯辺和え (ほうれん草・人参・のり)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ぜんまい・油揚げ)</li> <li>○蓮根つくね (れんこん・鶏挽肉・長葱・白胡麻・ししとう)</li> <li>○炒め煮 (いんげん・人参・焼き竹輪)</li> <li>○わさび酢和え (もやし・胡瓜・赤ピーマン)</li> <li>○しばわかめ (茎わかめ)</li> </ul>
【エネルギー】 1623kcal				【エネルギー】 1697kcal	【エネルギー】 1603kcal	【エネルギー】 A:1617kcal B:1608kcal	【エネルギー】 1611kcal	【エネルギー】 A:1685kcal B:1645kcal	【エネルギー】 A:1642kcal B:1673kcal
【蛋白質】 66.2g	【蛋白質】 59.9g			【蛋白質】 57.8g	【蛋白質】 A:55.5g B:64.6g	【蛋白質】 60.9g	【蛋白質】 A:56.5g B:60.6g	【蛋白質】 A:59.0g B:63.7g	
【脂質】 35.7g	【脂質】 50.2g	【脂質】 45.8g		【脂質】 A:41.8g B:36.6g	【脂質】 33.1g	【脂質】 A:43.7g B:42.8g	【脂質】 A:44.1g B:43.8g		
【炭水化物】 251.7g	【炭水化物】 248.4g	【炭水化物】 230.2g	【炭水化物】 A:247.0g B:247.0g	【炭水化物】 261.5g	【炭水化物】 A:262.0g B:248.7g	【炭水化物】 A:247.6g B:250.6g			
【塩分】 8.3g	【塩分】 A:9.3g	【塩分】 6.4g	【塩分】 A:10.5g B:7.6g	【塩分】 7.6g	【塩分】 A:8.2g B:6.6g	【塩分】 A:10.8g B:8.6g			

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

茄子の栄養と働き



なすの色素アントシアニンが活性酸素を減らす働きがあり、細胞の老化を防ぎます。またナスニンにはコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、動脈硬化を予防します。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
<b>朝食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (いんげん・油揚げ)</li> <li>○蕓の卵とじ (にら・玉葱・人参・卵)</li> <li>○蓮根の金平 (れんこん)</li> <li>○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (大根・豆苗)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○炒め煮 (ふき・赤蒲鉾)</li> <li>○フルーツ (梨)</li> <li>○漬物 (しば漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (ミルクパン・クロワッサン)</li> <li>○ミネストローネ (玉葱・人参・トマト・じゃが芋・セロリ・パセリ・マカロニ・グリーンピース)</li> <li>○青菜ソテー (小松菜・黄ピーマン)</li> <li>○フルーツ (オレンジ)</li> <li>○苺ミックスジャム</li> <li>○りんごジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (いんげん・玉葱)</li> <li>○鯖味醂漬け (さば・しそ)</li> <li>○キャベツ炒め煮 (キャベツ・人参・焼き竹輪)</li> <li>○煮豆 (金時豆)</li> <li>○漬物 (しその実漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (えのき茸・豆苗)</li> <li>○蒸し物 (じゃがバター・茶巾・パセリ)</li> <li>○ソテー (もやし・人参)</li> <li>○おかか和え (おくら・鰹節)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ふき・油揚げ)</li> <li>○ひじき納豆 (納豆・ひじき)</li> <li>○あわび茸時雨煮 (あわび茸)</li> <li>○胡麻ピーマン (ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・白胡麻)</li> <li>○フルーツ (フルーツカクテル缶)</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ちんげん菜・あさり)</li> <li>○炊き合わせ (がんも・人参)</li> <li>○胡麻和え (いんげん・白胡麻)</li> <li>○昆布巻き (昆布・にしん)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>
<b>昼食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (しめじ・絹さや)</li> <li>○赤魚おろし煮 (あかうお・大根・人参)</li> <li>○青菜と牛の煮浸し (小松菜・牛ばら)</li> <li>○レモン和え (白菜・かにかま・レモン)</li> <li>○漬物 (赤かつぱ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○中華スープ (レタス・コーン・ずわい蟹)</li> <li>○鶏肉のチリソース (鶏もも・長葱・グリーンピース)</li> <li>○オイスター炒め (キャベツ・玉葱・赤ピーマン)</li> <li>○もやし和え (もやし・人参・白胡麻・万能葱)</li> <li>○漬物 (梅ザーサイ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (卵・わかめ)</li> <li>○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸・生麩)</li> <li>○ピーナッツだれかけ (エリンギ・ブロッコリー・ピーナッツ・人参)</li> <li>○お浸し (ちんげん菜・菊・糸鰹)</li> <li>○漬物 (大根醤油漬)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:きのこうどんセット おにぎり 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p> <p>B:赤魚塩焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A:サンドイッチセット ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p> <p>B:エビバーグセット ご飯 ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○银杏おこわ (精白米・もち米・ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・干椎茸・ぎんなん・紅生姜)</li> <li>○味噌汁 (さつま芋・おくら)</li> <li>○鱈粕漬け焼き (ます・酒粕・茄子)</li> <li>○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ)</li> <li>○柚子和え (ほうれん草・もやし・柚子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (木綿豆腐・ほうれん草)</li> <li>○茹で豚 (豚肩ロース・豚ばら・椎茸・玉葱・柚子・万能葱・トマト)</li> <li>○里芋の煮物 (里芋・人参・枝豆)</li> <li>○サラダ (キャベツ・ブロッコリー・かにかま・のり)</li> <li>○漬物 (しその実)</li> </ul>
<b>おやつ</b>	○マロンババロア (栗ミックス・牛乳・小豆)	○大納言白ようかん	○マスカットゼリー (かんてんマスカット)	○黒糖ミルクサンド	○吹雪まんじゅう	○スイスパウム	○南瓜ケーキ
<b>夕食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (豆麩・三つ葉)</li> <li>○豚肉の生姜焼き (豚肩ロース・玉葱・キャベツ・トマト)</li> <li>○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・人参・わかめ)</li> <li>○辛子和え (おくら・えのき茸)</li> <li>○漬物 (べったら漬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○松茸ご飯 (精白米・松茸・のり)</li> <li>○味噌汁 (白菜・にら)</li> <li>○巾着煮 (小揚げ・ピーマン・人参・卵・スパゲティ・わかめ)</li> <li>○温野菜 (カリフラワー・ブロッコリー・さつま芋)</li> <li>○酢の物 (胡瓜・玉葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・生揚げ)</li> <li>○天ぷら (えび・きす・さつま芋・椎茸・舞茸・大根・生姜)</li> <li>○天つゆ</li> <li>○人参たらこ炒め (人参・たらこ)</li> <li>○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (モロヘイヤ・あさり)</li> <li>○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩)</li> <li>○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱)</li> <li>○サラダ (カリフラワー・ブロッコリー)</li> <li>○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (菜の花・なめこ)</li> <li>○ホッケの紅葉焼き (ほっけ・人参・玉葱・がり)</li> <li>○ちんげん菜と生揚げ炒め (ちんげん菜・赤ピーマン・生揚げ)</li> <li>○しそ入りなます (大根・菊・しそ)</li> <li>○漬物 (高菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○舞茸のお吸い物 (舞茸・三つ葉・生麩)</li> <li>○鶏と野菜の煮物 (鶏もも・ごぼう・蓮根・人参・いんげん)</li> <li>○ふろふき大根 (大根・青のり)</li> <li>○柿入りマカロニサラダ (マカロニ・じゃが芋・柿・玉葱・胡瓜)</li> <li>○梅干し</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:味噌野菜ラーメンセット おにぎり 海老餃子 蕪の香り漬</p> <p>B:赤魚の胡麻味噌煮定食 わかめご飯 清まし汁 海老餃子 蕪の香り漬</p>
<b>栄養目安</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1682kcal</li> <li>【蛋白質】 62.5g</li> <li>【脂質】 45.2g</li> <li>【炭水化物】 253.6g</li> <li>【塩分】 7.7g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1645kcal</li> <li>【蛋白質】 58.3g</li> <li>【脂質】 37.6g</li> <li>【炭水化物】 2765.4g</li> <li>【塩分】 A:7.3g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1698kcal</li> <li>【蛋白質】 57.0g</li> <li>【脂質】 53.1g</li> <li>【炭水化物】 244.4g</li> <li>【塩分】 8.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 A:1620kcal B:1676kcal</li> <li>【蛋白質】 A:54.5g B:62.5g</li> <li>【脂質】 A:37.3g B:39.1g</li> <li>【炭水化物】 A:259.5g B:259.9g</li> <li>【塩分】 A:12.1g B:9.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1638kcal</li> <li>【蛋白質】 56.2g</li> <li>【脂質】 46.4g</li> <li>【炭水化物】 247.0g</li> <li>【塩分】 8.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 1688kcal</li> <li>【蛋白質】 61.3g</li> <li>【脂質】 33.3g</li> <li>【炭水化物】 269.2g</li> <li>【塩分】 8.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【エネルギー】 A:1671kcal B:1658kcal</li> <li>【蛋白質】 A:53.8g B:59.0g</li> <li>【脂質】 A:44.2g B:40.9g</li> <li>【炭水化物】 A:258.5g B:256.6g</li> <li>【塩分】 A:10.4g B:9.6g</li> </ul>

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



10月31日はハロウィンです！ハロウィンのシンボル南瓜には、カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄分がバランス良く含まれています。南瓜ケーキを予定しております🍵

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○ミートボール (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・サラダ菜) ○二色サラダ (トマト・いんげん) ○しそあんず (あんず) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○肉入りオムレツ (卵・玉葱・人参・鶏挽肉・パセリ) ○煮物 (ひじき煮) ○辛子和え (もやし・小松菜) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○パン (バターロール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○焼きカレーコロツケ (じゃが芋・玉葱・サラダ菜) ○盛り合わせサラダ (おくら・カリフラワー・トマト) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○鮭の塩焼き (さけ) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・人参・ピーマン) ○煮豆 (金時豆) ○漬物 (しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○煮物 (彩信田・生麩) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○梅羽衣 (白茱萸・梅干し・しその実・鰹節) ○大豆の佃煮 (畑のポーク) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・絹さや) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○大根のおかか煮 (大根・人参) ○おかか和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○煮奴 (木綿豆腐・長葱) ○磯辺和え (ちんげん菜・赤ピーマン・のり) ○フルーツ (洋梨缶) ○梅干し ○牛乳	
	昼食	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・三つ葉) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○牛肉焼肉風 (牛肩ロース・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○野菜の胡麻煮 (かぶ・いんげん・人参・白胡麻) ○甘酢和え (切干大根・菊) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・いんげん) ○ソイの煮魚 (そい・生麩) ○ピリ辛炒め (ヤーコン・人参・絹さや) ○胡桃和え (ほうれん草・黄ピーマン・くるみ) ○フルーツ (オレンジ)	Bは麺禁の方 A: 梅風味きしめんセット おにぎり 胡麻味噌かけ フルーツポンチ B: 鶏と大根煮セット 青菜ご飯 清まし汁 胡麻味噌かけ フルーツポンチ	○御飯 (精白米) ○きのこ汁 (舞茸・しめじ・なめこ・油揚げ) ○秋刀魚たまり漬け (さんま・しそ・はじかみ) ○南瓜の煮物 (南瓜・絹さや) ○酢の物 (胡瓜・かにかま) ○漬物 (大根醤油漬け)	Bはカレー禁・お粥の方 A: ハヤシライス風カレーセット コンソメスープ 豆ときのこのサラダ 福神漬け ヨーグルト和え B: 鶏肉のピカタセット ご飯 コンソメスープ 豆ときのこのサラダ 福神漬け ヨーグルト和え	○米飯 (精白米) ○清まし汁 (茄子・おくら) ○鱈の胡桃味噌焼き (たら・くるみ・しそ・はじかみ) ○卵の花炒り (ごぼう・なると・グリーンピース・干し椎茸・おから) ○お浸し (モロヘイヤ・糸鰹) ○しそ昆布 (昆布・しそ)
		○黒蜜おさつ (さつま芋)	○乳菓饅頭	○黒胡麻プリン (ごまミックス粉・牛乳)	○たい焼き	○みかん	○ピーチゼリー (かんてんピーチ)	○レモンケーキ
		夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒茱萸・筍・干し椎茸・絹さや) ○大根生姜あんかけ (大根・生姜・枝豆) ○ピーナッツだれかけ (ブロッコリー・ピーナッツ) ○海老佃煮 (あみ佃煮)	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (ふき・人参) ○豆腐ステーキ (木綿豆腐・きのこミックス・大根・しそ・紅生姜) ○蓮根炒り煮 (れんこん・白滝・赤ピーマン・絹さや) ○わさび和え (鶏ささみ・胡瓜・三つ葉)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・もやし) ○お好み焼き風ハンバーグ (キャベツ・鶏挽肉・豚挽肉・牛挽肉・玉葱・青のり・紅生姜) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○梅おかか和え (白菜・胡瓜・梅干し) ○漬物 (大根味噌漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・三つ葉) ○豚と舞茸すき焼き風煮 (豚肩ロース・焼き豆腐・玉葱・人参・舞茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○柚子和え (小松菜・菊・柚子) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・いんげん・コーン) ○揚げ鶏南蛮漬け (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・黄ピーマン・白胡麻) ○蕪の海老あんかけ (かぶ・えび・グリーンピース) ○焼き茄子の甜面醤ソース (茄子・長葱・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○ホツケの照り焼き (ほっけ・がり) ○牛蒡のそぼろ煮 (鶏挽肉・ごぼう・人参・グリーンピース) ○レモン醤油だれかけ (トマト・カリフラワー・レモン) ○漬物 (献上漬け)
【エネルギー】 1649kcal 【蛋白質】 62.4g 【脂質】 35.9g 【炭水化物】 264.4g 【塩分】 9.2g			【エネルギー】 1655kcal 【蛋白質】 52.2g 【脂質】 36.8g 【炭水化物】 271.1g 【塩分】 A:8.6g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 58.1g 【脂質】 43.5g 【炭水化物】 244.9g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1673kcal B:1682kcal 【蛋白質】 A:61.5g B:63.7g 【脂質】 A:36.4g B:34.8g 【炭水化物】 A:269.4g B:274.7g 【塩分】 A:12.6g B:10.7g	【エネルギー】 1626kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 37.4g 【炭水化物】 251.5g 【塩分】 9.9g	【エネルギー】 A:1680kcal B:1614kcal 【蛋白質】 A:55.4g B:61.9g 【脂質】 A:40.8g B:34.8g 【炭水化物】 A:266.1g B:257.3g 【塩分】 A:9.2g B:7.5g	【エネルギー】 A:1602kcal B:1628kcal 【蛋白質】 A:57.7g B:62.1g 【脂質】 A:42.8g B:44.3g 【炭水化物】 A:240.2g B:238.6g 【塩分】 A:12.4g B:9.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

舞茸の栄養成分と働き

舞茸にはビタミンB1・B2・D、カリウム、亜鉛、食物繊維を含んでいます。舞茸は動脈硬化予防、血圧の高めの方、便秘気味の方、歯や骨を丈夫にした方、ダイエット中の方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵