



10月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



今月の旬菜 ＜米＞

米は約70%が糖質で、体内でブドウ糖となってエネルギーに変わります。タンパク質を6%程含み、ビタミンB群が多く、疲労回復に効果的です。食物繊維は100g中0.5gと意外に少ないのですが、米そのものが腸内で食物繊維と同じ働きをされるといわれています。消化・吸収がゆるやかで腹もちがよく、血糖値の上昇もゆるやかなのでインスリンも徐々に分泌されます。ごはんは、どのようなおかずとも相性がよく、栄養バランスのとれた献立が作りやすいですね。また、おかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



月	火	水	木	金	土
					1 豚生姜炒め キャベツと油揚げの煮浸し インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 プレミアムエクレア
3 カリカリ肉のおろし和え 厚揚げとじゃが芋の炊き合わせ 春雨サラダ ごはん、みそ汁 パン缶、ドーナツ	4 中華旨煮 焼豆腐の甘辛煮 オクラのお浸し ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	5 サバの塩焼き 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ごはん、みそ汁 柿、クッキー	6 塩焼きそば ごぼうと人参の炒り煮 なめこ豆腐 ごはん、スープ ワッフル	7 カレーライス チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ 福神漬 りんご、キャンディーチーズ	8 エビフライ ナポリタン ブロッコリーとカニカマのサラダ ごはん、スープ ホームパイ
10 南瓜コロッケ しらすの卵とじ さつま揚げとインゲンの和え物 ごはん、みそ汁 オレンジ、カントリーマアム	11 かに玉風焼き 春巻き チンゲン菜のお浸し ごはん、スープ カスタードケーキ	12 カレイの煮つけ 冬瓜のツナ煮 南瓜サラダ ごはん、みそ汁 パン缶、ミニどら焼き	13 チキン南蛮 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ごはん、みそ汁 蒸しパン	14 なめこそば 大根のそぼろ煮 インゲンのごま和え ごはん 黄桃缶、バームクーヘン	15 肉団子のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 キャベツとカニカマの和え物 ごはん、スープ まんじゅう(白あん)
17 お楽しみメニュー	18 赤魚の煮付け きのこのお浸し 炊き込みご飯 みそ汁 マリービスケット	19 肉味噌豆腐 菜の花のツナ炒め 白菜の昆布和え ごはん、卵スープ オレンジ、キャンディーチーズ	20 ハヤシライス ハンバーグ ブロッコリーとハムのマヨ和え 福神漬 ミニ今川焼	21 大豆ごはん サワラの照り焼き インゲンの和え物 みそ汁 柿、ミニたい焼き	22 カレーうどん 大根のエビ炒め キャベツと人参の浅漬け ごはん プレミアムプチシュー
24 ポークチャップ 南瓜の甘煮 インゲンのしらす和え ごはん、みそ汁 りんご、プチケーキ	25 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の金平 春菊の和え物 ごはん、清し汁 一口羊かん	26 ビビンバ丼 チヂミ れんこんのおかか煮 若布スープ みかん缶、ミニバームロール	27 大きなサバの竜田揚げ 大根と人参の炊き合わせ オクラの酢の物 ごはん、みそ汁 プレミアムエクレア	28 鶏のきのこソースかけ ハムともやしの炒め物 煮豆 ごはん、みそ汁 オレンジ、ソフトマドレーヌ	29 ホキの煮浸し なすのそぼろ煮 人参のゴマ和え ごはん、みそ汁 ガトーショコラ
31 サワラの西京焼 切干大根の煮物 小松菜の和え物 ごはん、清し汁 白桃缶、クッキー					