

10月14日(月)～ 10月20日(日) 予定献立表

|     | 10月14日(月)  | 10月15日(火)  | 10月16日(水)  | 10月17日(木)  | 10月18日(金)  | 10月19日(土)   | 10月20日(日)  |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>やわらかはんぺん煮物<br>小松菜としらすのお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>変わりオムレツ<br>ほうれん草のごまあえ<br>ふりかけ<br>牛乳   | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のおろしあんかけ<br>白菜のおかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>お魚豆腐の煮物<br>菜の花の煮びたし<br>ふりかけ<br>牛乳     | ご飯<br>みそ汁<br>厚揚げとなすの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>大根とはんぺんの煮物<br>小松菜ごま和え<br>ふりかけ<br>牛乳      | ご飯<br>みそ汁<br>ほうれん草の卵とじ<br>なめたけおろし<br>ふりかけ<br>牛乳  |
| 昼食  | ご飯<br>みそ汁<br>千草焼き<br>キャベツときのこのサラダ<br>果物              | ご飯<br>すまし汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>キュウリとホタテの酢の物<br>果物      | えびとしらすのピラフ<br>トマトと卵のスープ<br>ほうれん草のごまあえ<br>果物        | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚の唐揚げ<br>たらもサラダ<br>果物               | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>切り干し大根のサラダ<br>果物              | ご飯<br>みそ汁<br>鶏唐揚げの野菜あん<br>いんげんの変わりあえ<br>果物            | ご飯<br>みそ汁<br>あじフライ<br>ブロッコリーのゴマサラダ<br>果物         |
| おやつ | おからケーキ・ココア<br>*プリン*                                  | ココアワッフル・お茶<br>*キャラメルプリン*                           | もみじまんじゅう・お茶<br>*ミルクプリン*                            | カステラ・お茶<br>*ほうじ茶プリン*                               | メイプルプテケーキ・紅茶<br>*きなマングェ*                           | パームクーヘン・紅茶<br>*チョコレートパバロア*                            | イチゴロールケーキ・お茶<br>*イチゴムース*                         |
| 夕食  | ご飯<br>すまし汁<br>鱈の金山寺みそ焼き<br>チンゲン菜と竹輪の和え物<br>野菜ジュース    | ご飯<br>みそ汁<br>じゃが芋の肉巻き<br>中華風温奴<br>乳酸菌飲料            | ご飯<br>みそ汁<br>手作りチャーシュー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>野菜ジュース  | ご飯<br>すまし汁<br>筑前煮<br>厚焼き卵<br>白花豆                   | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの炊き合わせ<br>小松菜のナムル<br>ラブレ           | ご飯<br>すまし汁<br>かれいのもろみ焼き<br>さつま芋とプルーンの煮物<br>サプリミックスゼリー | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のカレー醤油煮<br>かぼちゃサラダ<br>野菜ジュース     |
|     | エネルギー 1483 Kcal 脂質 37.4 g<br>たんぱく質 55.2 g 塩分 7.1 g   | エネルギー 1601 Kcal 脂質 57.6 g<br>たんぱく質 56.2 g 塩分 5.7 g | エネルギー 1424 Kcal 脂質 35.3 g<br>たんぱく質 54.6 g 塩分 7.5 g | エネルギー 1603 Kcal 脂質 35.5 g<br>たんぱく質 71.1 g 塩分 8.7 g | エネルギー 1499 Kcal 脂質 43.9 g<br>たんぱく質 53.1 g 塩分 6.9 g | エネルギー 1546 Kcal 脂質 32.1 g<br>たんぱく質 63.4 g 塩分 7 g      | エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g<br>たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g |

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

注目食材 えのきたけ

くせのない味わいと歯ごたえが楽しめ、おひたしや汁物の具、鍋物、ホイル焼きと幅広く利用できるきのこです。

きのこ類の中でも特にエネルギー代謝に欠かせないビタミンB群を多く含んでいます。

また血行をよくする働きのあるナイアシンの含有量が多いので、冷え性の改善にも役立ちます。

一年中出回っているきのこですが、少しずつ寒くなってくる季節には、色々な調理方法で活躍しそうです。

