



10月 7日(月)~10月13日(日)

予定献立表



	10月 7日(月)	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 かにつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 マスカットゼリー	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	チョコブッセ・お茶 *レアチーズケーキ*	りんごプテケーキ・お茶 *プリン*	せんべい・お茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *抹茶ミルクプリン*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *水ようかん*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 いんげんの梅風味サラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 つくねの甘辛煮 なすの生姜和え 漬物	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きゃべつのり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1457 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1535 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 60 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1523 Kcal 脂質 49.9 g たんぱく質 55.8 g 塩分 8 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 59.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1492 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 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

10月8日は寒露(かんろ)

二十四節気の「寒露」。

朝、霧があたり立ちこめ、空気がひんやりし、息を吸いこむとのがすっと冷えるような寒気が朝晩に広がる頃です。

里芋や柿、秋鮭などが旬を迎え、美味しい季節になります。

里芋の主成分はでんぷんですが、カリウムや食物繊維も多く含みます。

里芋の食物繊維はガラクトサン、グルコマンナンというもので独特なぬめりがあります。

これらは水溶性食物繊維で、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があると知られています。

