



10月20日(月)～10月26日(日)

予定献立表



	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 温泉卵 きやべつの煮ひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ きやべつの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん 空豆とマカロニのサラダ 果物	やきとり丼 みそ汁 らっきょうのポテトサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 かれのい照り焼き ビーフンサラダ 果物	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	梅しらすご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 三色サラダ 果物
おやつ	ようかんロール・お茶 * コーヒーゼリー *	せんべい・お茶 * マンゴープリン *	パウンドケーキはちみつレモン・お茶 * イチゴムース *	カスタードケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	マロンワッフル・お茶 * あずきプリン *	バームクーヘン・コーヒー * プリン *	ソフトクレープ・お茶 * きなマンジェ *
夕食	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豆乳入り千草焼き 冬瓜のゆずみそがけ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1467 Kcal 脂質 34.2 g たんぱく質 49.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1493 Kcal 脂質 33.7 g たんぱく質 47.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 41.4 g たんぱく質 47.6 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1555 Kcal 脂質 43 g たんぱく質 47.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1487 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 53.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1541 Kcal 脂質 39.1 g たんぱく質 49.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1512 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 50.6 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

秋の味覚 きのこと

1年を通して売られているきのこですが、きのこの旬は秋になります。

きのこはどんな食材とも相性が良いうえ、秋に旬を迎える鮭や、新米ともとてもよく合うすぐれ物の食材です。

低カロリーとはよく知られていますが、ビタミンB群、ビタミンD、またカリウムや食物繊維などが豊富に含まれます。

そして、きのこにはグアニル酸という旨味成分も含まれます。グアニル酸は血中コレステロールを下げる働きがあると知られています。このグアニル酸は昆布などのグルタミン酸と混ざることさらに旨味が強くなります。

鍋物などで一緒に摂るとより美味しく感じられますね。

