

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月 1日(土)	11月 2日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳
昼食	ハヤシライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ いちごゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのごまナムル 果物	ご飯 豚汁 さばの照り焼き きゅうりとツナサラダ 果物	かきあげ丼 みそ汁 ひじきの白和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	あずきワッフル・お茶 * かぼちゃプリン *	おからケーキ・ココア * プリン *	パームクーヘン・お茶 * 杏仁豆腐 *	きみしぐれ・お茶 * ココアムース *	かぼちゃババロア・お茶 * かぼちゃババロア *	りんごプッチケーキ・お茶 * バナナムース *	ドームケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ ホホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 白身魚のみそ照焼 トマトサラダ 乳酸菌飲料	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 野菜ジュース	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 なすのみぞれ和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆
	エネルギー 1488 Kcal 脂質 35.7 g たんぱく質 45.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1606 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 55.3 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1488 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 48.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 42 g たんぱく質 50.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1595 Kcal 脂質 43.7 g たんぱく質 40.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1507 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 49.3 g 塩分 6 g	エネルギー 1499 Kcal 脂質 36.2 g たんぱく質 49 g 塩分 6.1 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

旬の食材 里芋

水分が多く、芋類の中では比較的低カロリーです。その一方、たんぱく質やカリウムなどの栄養素、食物繊維を豊富に含みます。

独特のぬめりは、たんぱく質と炭水化物が結合したムチンやガラクトンという成分によるものです。

これらは免疫力を高める作用があるほか、粘膜を保護する働きもあるので、胃粘膜を保護して胃腸の機能を高めると知られています。

このぬめりが多いと料理する際に煮汁がにごって、調味料がしみこみにくくなってしまいます。

皮をむいて、塩でさっともんで、水から煮てぬめりを軽く落とすと、有効成分を生かし、美味しく食べることができます。

