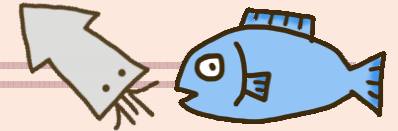


2021年10月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ きんぴらレンコン ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 色々旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 炒め煮 辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 和え物 練梅	ご飯 味噌汁 変わり和え 含め煮 漬物	ご飯 味噌汁(大根) 炒り卵 和え物 漬物
昼食	ご飯 照り焼き 付け合わせ 健康豆乳スープ 酢味噌和え 手作り五目煮 フルーツ	ご飯 特製焼きそば 白和え 吸物(つみれ) デザート	牛丼 モズクスープ ピーナツ和え 懐かしい田舎煮 デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 付け合わせポイル 吸物 炊き合わせ ゆかり和え フルーツ	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 炒り豆腐 ドレッシング和え ビーフスープ ゼリー	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 炒め煮 ほうれん草お浸し 吸物 果物	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 炒め煮 焼きナス コンソメスープ デザート
夕食	ご飯 野菜たっぷりカレー サラダ ごま豆腐 漬物 デザート	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 吸物 小松菜の和え物 卵の花	ご飯 和風変わり焼き 付け合わせ 中華スープ ジャーマンポテト いんげん胡麻和え	ご飯 鱈の塩焼き 付け合わせ ごまマヨ和え 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 大豆ハンバーグ 付け合わせ 味噌汁 がんもの含め煮 ツナ和え	ご飯 南部焼 付け合わせ きんぴら なます 味噌汁	ご飯 味噌汁 煮豆 菜の花の和え物 吸物
カロリー 蛋白質 食塩	1730Kcal 61.6g 9.0g	1637Kcal 54.4g 9.5g	1834Kcal 59.2g 9.9g	1628Kcal 56.5g 9.8g	1726Kcal 58.6g 9.3g	1513Kcal 54.4g 9.9g	1730Kcal 59.7g 9.1g

★一言コラム★

『きのこ』

さまざまな食材がおいしくなる季節になりました。きのこも秋の旬のイメージが強いですが、年中スーパーで売られており、低価格の食材となっています。また、きのこは低カロリーで食物繊維をたっぷり、健康にも美容にも良い栄養がある食材です。生のままのきのこを調理するのもよいですが、冷凍すると細胞膜が壊れ栄養素が溶け出し生のままより3倍以上アップするそうです。ぜひ試してみてください♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

