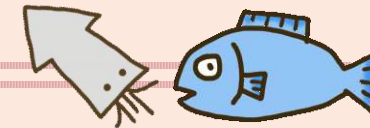
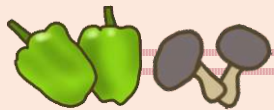


2022年10月

## 週間献立表



月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ 梅味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 二色和え 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 オクラの磯部和え つみれの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 湯豆腐 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ふっくら高野煮 ふりかけ
昼食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 人参しりしり 胡麻和え 赤だし 和菓子	ご飯 ふわふわ鶏団子 さつま芋オレンジ煮 ドレッシング和え 味噌汁 抹茶プリン	牛丼 炒り豆腐 和え物 吸物 フルーツ	ご飯 さわらの酒粕焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 変わりお浸し お吸い物 デザート	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 炒め煮 ゼリー	ご飯 ちゃんぽん 含め煮 鉄分一杯和え物 フルーツ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 茄子の煮物 和サラダ 味噌汁 フルーツ
夕食	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ コンソメスープ ひじきの煮物 和風マリネ	ご飯 ホキの幽庵焼き 付け合わせ 吸物 チンジャオロースー 茶碗蒸し	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 付け合わせ 肉じゃが風 酢の物 中華スープ	ご飯 運試しミートローフ 付け合わせ サラダ 里芋のそぼろ ミネストローネ	ご飯 季節の味さんま おろし大根 きんぴら ナムル 吸物	ご飯 味噌汁 添え物として 南瓜サラダ 筍の煮物 吸物	ご飯 コロッケセット 付け合わせ フキの煮びたし 白和え 健康豆乳スープ
カロリー	1665Kcal	1511Kcal	1600Kcal	1512Kcal	1644Kcal	1524Kcal	1673Kcal
蛋白質	55.6g	54.0g	55.9g	57.7g	53.9g	53.4g	57.6g
食塩	8.3g	8.2g	8.4g	7.4g	6.9g	8.1g	8.5g

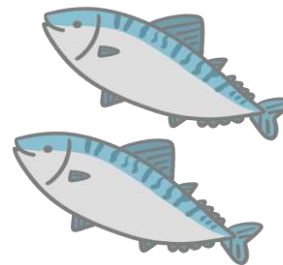
## ★一言コラム★

『さば(鯖)』

鯖の旬は10月から12月です。「マサバ」は日本近海で獲れる、代表的なサバの種類です。秋が旬のマサバですが、脂の量は冬の方が多いです。

実はサバのカロリーは他の青魚に比べると高いです。あじ100gあたり112kcalでサバは100gあたり211kcalです。ただし、サバに含まれる脂質の中には、DHAやEPAといった体によい効能のあるもの(ダイエット効果も期待される)も含まれます。

塩焼きや味噌煮などでおいしく頂きましょう♪



※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。

