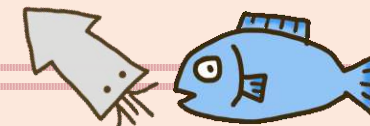
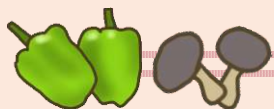


2022年10月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 豆乳団子の煮物 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 根菜の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 辛子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 エノキの和え物 ひじきの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 小松菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 彩和え やわらかごぼう金平 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 高野豆腐旨煮 漬物
昼食	ご飯 千草あん(カニ風味) 付け合わせ 炒め煮 ゴママヨ和え さっぱりスープ デザート	五目チャーハン コンソメスープ 酢味噌和え 切り干しの柔らか煮 デザート	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 ビーフンスープ 果物	ご飯 五目そば ピーナツ和え 懐かしい田舎煮 デザート	ご飯 おろし煮 付け合わせ 赤だし 変わり豆腐 蕪の煮物 フルーツ	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ ふきの煮物 ほうれん草のお浸し 吸物 蒸しケーキ	ご飯 鶏のくわ焼き お浸し モズクスープ 含め煮 ゼリー
夕食	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 大豆五目煮 味噌汁 焼きナス	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の旨煮 和え物 吸物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 吸物 がんもの含め煮 ブロッコリツナ和え	ご飯 南部焼き 付け合わせ 中華スープ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え	ご飯 野菜たっぷりカレー お浸し サワーサラダ デザート	ご飯 魚フライ 付け合わせ 煮豆 酢の物 けんちん汁	ご飯 魚のピカタ 付け合わせ 味噌汁 なます 冬瓜の葛煮
カロリー	1601Kcal	1575Kcal	1658Kcal	1568Kcal	1514Kcal	1519Kcal	1602Kcal
蛋白質	53.4g	56.6g	62.2g	55.1g	56.8g	49.5g	62.0g
食塩	7.8g	8.7g	7.8g	8.7g	7.6g	7.6g	7.0g

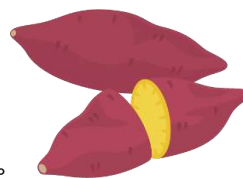
★一言コラム★

『さつまいも』

スーパーなどで通年目にする事の多いさつまいもですが、食べ頃は10月から1月頃です。収穫直後のさつまいもは水っぽいため2~3か月ほど貯蔵することで余分な水分が抜け甘みが増し食べ頃となります。ちなみにさつまいもの種類としては大きく3つに分けられます。

【粉質系(ホクホク系)】、【中間質系(しっとり系)】、【粘質系(ねっとり系)】です。

ホクホク系では「ヘニアズマ」、ねっとり系では「べにはるか」などがあります。定番の焼きいも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。

