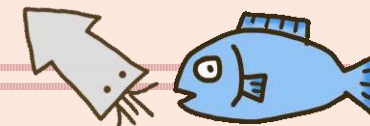
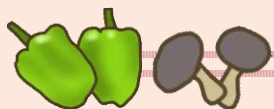


2023年10月

週間献立表



月日	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 冷奴 ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ポテト和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 切り干しの柔らか煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 塩焼き 酢の物 漬物
昼食	ご飯 回鍋肉 吸物 もやしナムル 含め煮 デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 南瓜の旨煮 甘酢和え かきたま汁 デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 旨煮 ごま豆腐 フルーツ	ご飯 下関名物瓦そば 和え物 焼きナスの煮びたし 吸物 デザート	そばろ丼 ふろふき大根 和え物 吸物 デザート	ご飯 魚きのこあんかけ 付け合わせ レンコン土佐煮 さわやかサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 コロケセット 付け合わせ ナムル ツナ炒り煮 味噌汁 果物
夕食	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ ごぼう金平 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 蕪の煮物 辛し和え 洋風スープ	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 味噌汁 変わりお浸し 筍の煮物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 人参しりり 芋煮 ワカメスープ	ご飯 照り焼き 付け合わせ 辛し和え 含め煮 味噌汁	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 吸物	ご飯 生姜煮 添え物として 胡麻和え 生揚げ含め煮 田舎汁
カロリー	1570Kcal	1567Kcal	1588Kcal	1524Kcal	1549Kcal	1580Kcal	1563Kcal
蛋白質	55.1g	59.7g	54.8g	57.0g	53.1g	62.8g	54.5g
食塩	8.5g	7.6g	7.9g	8.2g	7.3g	7.4g	8.3g

★一言コラム★

『コロナワクチン無料接種』

新型コロナワクチンの秋接種が9月20日から始まりました。初回接種を終えた生後6カ月以上の全ての世代が対象で無料で受けられます。足元で流行するオミクロン型の変異型「XBB」に対応したワクチンを使用し、接種は2024年3月31日までになります。

2024年4月からは全額国費で費用を負担する「特例臨時接種」から外れるため、無料で受けられる最後の機会となる可能性があります。接種券を確認して早めに接種しましょう♪♪



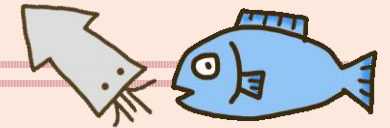
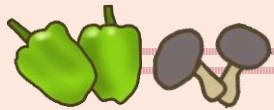
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年10月

週間献立表



月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 きんぴら 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 オムレツ 梅びしお	ご飯 味噌汁 焼き魚 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 煮豆 和え物 漬物
昼食	祭り寿司 ひろすの煮物 茶碗蒸し 赤だし デザート	ご飯 天ぷら五目そば 南瓜サラダ ふくら含め煮 果物	ご飯 南部焼 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え 味噌汁 デザート	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 人参の洋風和え 南瓜の旨煮 吸物 果物	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 炊き合わせ お浸し 中華スープ ゼリー	ご飯 鶏肉の野菜焼 付け合わせ さつま芋甘煮 変わり和え 味噌汁 果物	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ドレッシング和え 切り干し大根炒り煮 クリームスープ ゼリー
夕食	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 昆布の炒り煮 ごま豆腐 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー コンソメスープ	ご飯 白身魚マリネ(温) 付け合わせ 炒め煮 和サラダ 若竹汁	ご飯 野菜とチキンカレー コンソメ煮 ピーナツ和え デザート	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 里芋の煮付け エノキの和え物 和風スープ	ご飯 おろし煮 付け合わせ 五目豆 ブロッコリツナ和え 吸物	ご飯 白身フライ(小切) 付け合わせ ひじきの煮物 二色和え のっぺい汁
カロリー	1570Kcal	1579Kcal	1664Kcal	1626Kcal	1668Kcal	1599Kcal	1601Kcal
蛋白質	67.8g	58.3g	55.7g	56.8g	56.1g	64.9g	53.9g
食塩	8.3g	8.3g	8.1g	7.9g	7.3g	7.8g	7.6g

★一言コラム★

『栗(くり)』

栗は秋を代表する味覚のひとつで、9月～10月に旬を迎えます。栗はごまやアーモンドと同じ「種実類」に分類される、木になる果実です。普段食べている食用分は種の部分で、固いイガが皮にあたります。栗は茨城県、熊本県、愛媛県を中心に栽培されています。栽培面積・収穫量共に日本一の茨城県では、さまざまな品種を栽培しています。栗の栄養としては、ビタミンCや食物繊維が含まれています。カロリーが高いため食べ過ぎには注意しましょう。



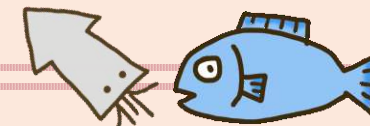
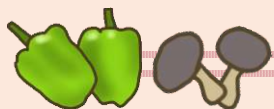
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年10月

週間献立表

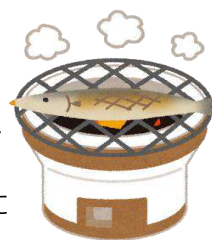


月日	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 朝のソテー 炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色和え物 ふっくら卵の花 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐旨煮 ごぼうサラダ 佃煮	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 大豆五目煮 ふりかけ
昼食	ご飯 ちゃんぼん フキの煮びたし 辛子和え フルーツ	牛丼 オクラピーナツ和え ふっくら高野煮 かきたま汁 ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 蕪の煮物 白菜のお浸し 中華スープ 果物	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ 里芋の煮付け 彩酢の物 ワカメスープ デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 昔なます 茄子の炒め煮 味噌汁 デザート	ご飯 オイスターソース炒 昆布の炒り煮 ドレッシング和え ワンタンスープ フルーツ	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の含め煮 ごま和え 赤だし ゼリー
夕食	ご飯 味噌煮 付け合わせ シュウマイ盛合せ 和え物 味噌汁	ご飯 白身魚のオイル蒸し 付け合わせ サラダ ロールキャベツ 健康豆乳スープ	ご飯 塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 塩こぶ和え のっぺい汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせ レンコン炒り煮 カリフラワー梅肉和 味噌汁	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ ひじきの煮物 白和え ミネストローネ	ご飯 西京焼き 付け合わせ 吸物 炒り煮 春雨サラダ	ご飯 親子煮 含め煮 大根サラダ 吸物
カロリー	1511Kcal	1567Kcal	1559Kcal	1560Kcal	1582Kcal	1567Kcal	1483Kcal
蛋白質	56.1g	58.6g	55.4g	56.6g	56.2g	55.2g	58.5g
食塩	8.5g	8.4g	7.3g	7.7g	7.7g	8.2g	8.4g

★一言コラム★

『秋刀魚(さんま)』

秋の味覚の代表的な鮮魚と言えば秋刀魚(サンマ)、販売時期は毎年9月～10月のおよそ1ヶ月だけとなります。サンマ船は北海道よりも北の海域で漁をし、各港に水揚げします。ちなみに三陸では9月の走りは価格が倍程で取引されますが、水揚げが安定する中旬には価格は半額程度まで下がります。一番脂ののっている時期は9月の走りから10月末まで。旬が終わりに近づくと同時に脂のりも少なくなってきました。塩焼きなどでおいしく頂きましょう♪



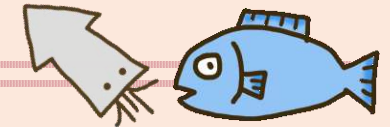
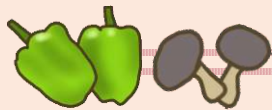
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年10月

週間献立表



月日	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩焼き 炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 冷奴 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 お浸し 練梅	ご飯 味噌汁 納豆 ゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ポテト和え 漬物	ご飯 味噌汁 ごま和え 卵豆腐 漬物
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 旨煮 ごま豆腐 フルーツ	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 和え物 ナスの煮びたし 吸物 デザート	ご飯 回鍋肉 吸物 もやしナムル 含め煮 フルーツ	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 南瓜の旨煮 和え物 かきたま汁 デザート	ご飯 五目肉うどん ふろふき大根 だし巻き卵 デザート	あんかけチャーハン ひろうすの煮物 甘酢和え 吸物 ゼリー	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 白菜の柔らか煮 オクラのお浸し 吸物 デザート
夕食	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 味噌汁 変わりお浸し 筍の煮物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 人參しりしり 芋煮 ワカメスープ	ご飯 しっとり干草焼 付け合わせ ごぼう金平 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 蕪の煮物 辛し和え 味噌汁	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 中華和え のっぺい汁	ご飯 照り焼き 付け合わせ 塩こぶ和え 含め煮 洋風スープ	かおりご飯 筑前煮 味噌汁 煮豆 二色和え
カロリー	1576Kcal	1536Kcal	1587Kcal	1617Kcal	1538Kcal	1582Kcal	1519Kcal
蛋白質	53.6g	55.1g	54.8g	61.6g	55.9g	55.8g	57.1g
食塩	7.7g	8.1g	8.4g	8.3g	7.6g	8.5g	7.0g

★一言コラム★

『南瓜(かぼちゃ)』

かぼちゃといえば、ハロウィンや冬至など秋冬に食べるイメージが強いですが、一般的な国産かぼちゃの旬は、秋から冬にかけての10月～12月です。収穫は夏から初秋にかけて行われますが、かぼちゃは収穫したてよりも2～3か月寝かせておくと甘みが増して美味しくなるのです。また、「冬至に食べると病気になる」と古くからいわれてきたように、とても栄養価の高い野菜です。なので、風邪をひかないしっかり食べて抵抗力をつけましょう♪



※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。