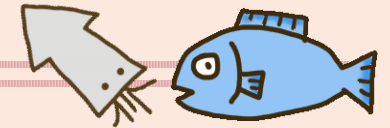
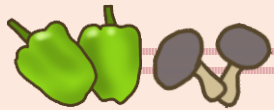


2024年10月

週間献立表



月日	9月30日 (月)	10月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 レンコン田舎煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 人参しりしり 白菜の酢物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 ごまクリーミ和え 桜大根	ご飯 味噌汁 ひろうす煮物 インゲン辛し和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け 納豆 ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き 卵豆腐 しそ昆布	ご飯 味噌汁 オムレツ オクラのお浸し 漬物
昼食	ご飯 天ぷら2種 付け合わせ 南瓜の旨煮 キノコの和え物 味噌汁 デザートプリン	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 茄子の炒り煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 フルーツ	親子丼 冬瓜のくず煮 もやしナマス 味噌汁 デザート	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ 大根の炒り煮 マカロニサラダ 吸物 ゼリー	ご飯 旨トロ豚バラ大根 小松菜炒り煮 焼きナス 吸物オクラ・とろろ くずもち	ご飯 アジの南蛮漬け 付け合わせ 蕪の煮物 ブロッコリーごま和え 吸物蒲鉾巻麩 デザート	ご飯 ちゃんぽん 中華茄子炒め チンゲンのおかか和え バナナ
夕食	ご飯 八宝菜 シュウマイ盛合せ 大根ナマス 中華スープ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ラトウユ ごぼうサラダ 洋風スープ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 法蓮草のソテー ブロッコリーツナ和え クリームスープ	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ フキの炒り煮 たまごサラダ ワンタンスープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し ひじきの炒り煮 ミモザ和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが キャベツの酢の物 煮豆 和風卵スープ	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 柔らか金平 南瓜サラダ 味噌汁
カロリー	1582Kcal	1512Kcal	1559Kcal	1549Kcal	1545Kcal	1524Kcal	1543Kcal
蛋白質	54.9g	55.3g	56.8g	56.4g	55.2g	54.3g	54.4g
食塩	7.5g	7.2g	8.2g	7.9g	7.2g	7.7g	8.1g

★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。「緑黄色野菜の王様」ともいわれるかぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβカロテンやビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んでいます。おいしく頂きましょう♪



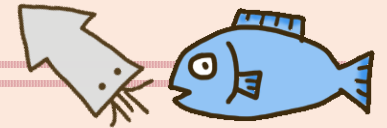
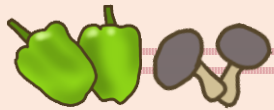
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年10月

週間献立表



月日	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩焼き(サバ) 白菜炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 法蓮の二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ポテトの旨煮 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 ピーナツ和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふっくら高野煮 ブロッコリーのツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 白菜の酢物 梅びしお	ご飯 味噌汁 切昆布の炒り煮 煮豆 漬物
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 里芋含め煮 柚子風味和え もずくスープ リンゴプチケーキ	ご飯 魚キノコあんかけ 薩摩芋の煮物 キャベツのフレンチ和え 味噌汁 ゼリーオレンジ	ご飯 コロッケセット 付け合わせ キャベツの酢の物 茄子の炒め煮 味噌汁 バナナ	牛丼 キャベツの桜えび炒め 南瓜サラダ 赤だしワカメ・巻き麩 デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ がんもの煮物 彩大根なます 吸物 杏仁豆腐	ご飯 鶏天 めんつゆ 大豆五目煮 磯香和え 味噌汁 パン缶全体	ご飯 野菜たっぷりカレー キャベツのサラダ 南瓜バター煮 福神漬け デザート
夕食	ご飯 白身けんちゃん焼き 付け合わせ ドレッシング和え フキの炒り煮 味噌汁	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせ 切り干し大根炒り煮 ごま豆腐 吸物	ご飯 干草焼き肉入り アスパラのかにかま和え ナムル ビーフンスープ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 卵花の煮物 人参しりしり 洋風スープ	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ キャベツの洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 生姜煮 添え物として カリフラワーの梅肉和え 厚揚げの煮物 吸物	ご飯 和風オイル焼き 付け合わせ 蕪の煮物 ごぼうサラダ コンソメスープ
カロリー	1564Kcal	1540Kcal	1548Kcal	1542Kcal	1611Kcal	1591Kcal	1595Kcal
蛋白質	57.6g	57.0g	56.2g	55.6g	58.9g	56.9g	54.3g
食塩	7.9g	7.4g	7.7g	7.9g	7.5g	8.3g	8.0g

★一言コラム★

『寒露(10月8日)』

寒露とは、草木に冷たい露が降りる時期という意味で、この時期になると朝晩はぐっと冷え込むようになります。実りの秋の収穫も盛りになる時期。雁などの渡り鳥が北方から渡ってくるのも寒露の頃です。今年の暑さも落ち着きを見せ、日中は秋晴れの過ごしやすい日が多くなってきます。そして朝晩はぐっと冷え込むため、毛布や厚手のパジャマを用意するなど、朝晩の冷え対策を始める目安にするといでしょう。風邪をひかないよう体調管理に努めましょう♪



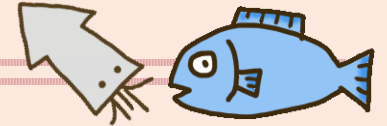
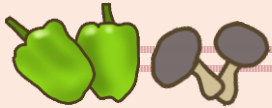
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年10月

週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ナムルシメジ ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 さっぱり和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁 法蓮草のソテー 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 ちくわの旨煮 タマゴサラダ しそ昆布	ご飯 味噌汁 きんぴら 菜種和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け 法蓮の二色和え 桜大根
昼食	ちらし寿司 けんちん煮 マヨドレ和え 赤だし デザート	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ 茄子の炒め煮 卵の花サラダ 味噌汁 ゼリー	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 南瓜サラダ 小松菜炒り煮 クリームスープ デザート	ご飯 豚しょうが焼き 海老餃子 ナムル 味噌汁 デザート	薩摩芋ご飯 トロホッケの塩焼き 付け合わせ がんもの煮物 お浸し かきたま汁 青りんごゼリー	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせブロッコリー ポテトタラコ炒め 春雨サラダ お吸い物 デザート	わかめご飯 かき揚げうどん 卵の花の煮物 焼きナス バナナ
夕食	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み ジャーマンポテト インゲンピーナツ和え 吸物	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせカット 白菜炒め煮 ごまクリーミー和え 吸物	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ ひじきの炒り煮 エノキの和え物 味噌汁	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ卵サニー フキの炒り煮 白菜のゆかり和え 吸物エノキ・花麩	ご飯 中華春巻き 付け合わせ 切り干し大根のそぼろ煮 酢の物 ワンタンスープ	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ キャベツの桜えび炒め スパゲティサラダ コンソメスープ
カロリー	1561Kcal	1536Kcal	1568Kcal	1514Kcal	1560Kcal	1560Kcal	1548Kcal
蛋白質	56.2g	54.1g	55.5g	54.8g	55.2g	56.1g	55.8g
食塩	8.6g	8.0g	7.3g	6.2g	9.0g	8.5g	9.0g

★一言コラム★

『十三夜(じゅうさんや)』

今年の十三夜は15日(火)になります。十三夜は主に旧暦9月13日の夜を指し、お月見をする風習があります。他の呼び方としては「後(のち)の月」「豆名月」「栗名月」「二夜の月」があります。十三夜も基本的には十五夜と同様に秋の豊穡を感謝して、月見団子や時期の収穫物、すすきを飾ります。十三夜は栗や豆の収穫祝いでもあるため、収穫物としては栗や豆を供える風習があります。ちなみにお供え物も団子の数は15(5)ではなく13(3)になります。



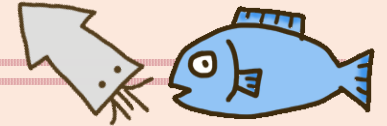
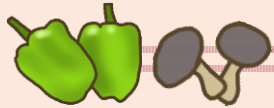
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年10月

週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツの旨煮 大根甘酢和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 南瓜サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜の炒り煮 エノキの柚子和え 梅びしお	ご飯 味噌汁さつま芋油揚 ひろうすの煮物 カリフラのドレッシング和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 酢の物 佃煮
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせミックスベジ レンコン炒り煮 オクラの昆布茶和え 味噌汁 デザート	昔ながらの焼きめし 薩摩芋の煮物 ブロッコリのツナマヨ 赤だし デザート	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ盛合せ 青梗菜の中華風和え物 中華スープ バナナ	ご飯 鱈のカレームニエル 付け合わせ 南瓜の旨煮 人参サラダ 吸物 デザート	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ 青椒肉絲 ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ご飯 白身けんちん焼き 付け合わせ 小松菜の塩昆布和え ごま豆腐 和風卵スープ グレープゼリー	ご飯 肉そば 蕪の煮物 白菜のおかか和え フルーツ
夕食	ご飯 鯖の西京焼き 付け合わせ 冬瓜のくず煮 柑橘和え 吸物	ご飯 がめ煮 煮豆(既製品) マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ 里芋の含め煮肉入り 梅味サラダ 吸物	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 切昆布の炒り煮 ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ(ホキ) 茄子の炒め煮(肉なし) ごまクリーム和え 吸物	ご飯 豚肉豆腐 大根の炒り煮 焼きナス もずくスープ	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ 炒り豆腐 スパゲティサラダ 吸物蒲鉾巻麩
カロリー	1539Kcal	1571Kcal	1553Kcal	1538Kcal	1557Kcal	1563Kcal	1525Kcal
蛋白質	55.1g	56.3g	55.3g	55.5g	55.1g	58.8g	55.4g
食塩	6.6g	9.2g	6.4g	7.9g	7.2g	6.9g	9.3g

★一言コラム★

『柿(かき)』

柿の旬は9月頃から12月頃までで10月頃が出荷の最盛期となっています。古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気があります。栄養素としてはビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。また風邪や貧血の予防などの効果が期待できます。柿の選び方はヘタの形がきれいで、果実にはりついているものを選びましょう。旬の柿をおいしく頂きましょう♪



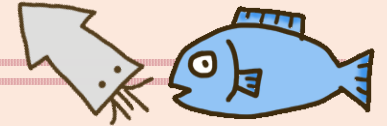
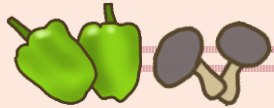
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年10月

週間献立表



月日	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	11月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコン田舎煮 白菜の酢物 桜大根	ご飯 味噌汁 湯豆腐 春雨サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 切り干し大根炒り煮 カリフラワーの梅肉和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁玉葱と椎茸 筍の煮物 オクラの昆布茶和え 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり ブロッコリーピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜炒り煮 キャベツの甘酢和え 漬物
昼食	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ ひじきの炒り煮 キノコの和え物 味噌汁 デザート	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 大豆五目煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁 デザートプリン	ご飯 関西風お好み焼 煮豆 さっぱり和え 味噌汁薩摩芋人参 バナナ	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ 柔らか牛蒡金平 マカロニサラダ 吸物 フルーツ	アナゴ卵丼 ふくら高野煮 ナムル 和風スープワカメ・はんぺん デザートプチケーキ	ご飯 豚しょうが焼き 中華茄子炒め ごまクリーミー和え ワタンスープ ゼリー	ご飯 スパゲティナポリタン つみれの煮物 法蓮の二色和え コンソメスープ デザート
夕食	ご飯 八宝菜 餃子 大根ナマス 中華スープ	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め がんもの煮物 ごぼうサラダ 吸物	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 法蓮草のソテー タマゴサラダ クリームスープ	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 秋野菜の煮物 インゲン辛し和え 豆腐の味噌汁	ご飯 チキンカツ 付け合わせ フキの煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 白菜炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き 添え物として 大根の炒り煮 卵の花サラダ 味噌汁
カロリー	1573Kcal	1563Kcal	1551Kcal	1527Kcal	1552Kcal	1523Kcal	1501Kcal
蛋白質	54.0g	55.9g	54.8g	54.1g	53.5g	55.3g	54.8g
食塩	7.3g	8.3g	7.2g	7.3g	7.9g	8.3g	8.1g

★一言コラム★

『キウイフルーツ』

キウイの旬の時期は、ニュージーランド産(外国産)であれば5月から12月、福岡県や愛媛県など国産であれば11月から4月頃です。キウイの効果的な食べ方は、皮をむかずにそのまま食べることです。キウイは皮にも果肉と同じように食物繊維をはじめとした栄養が詰まっています。以下の違いがあります。食物繊維の摂取量が約2倍にアップ。果肉だけを食べた場合より、葉酸は34%、ビタミンEは32%多く摂取できる。などがあります。チャレンジしてみましよう♪♪



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

