

予 定 献 立 表

2023年9月16日～9月30日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (土)	クルクルチョコレートパン・ウィンナーソー カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 酢みそ和え・清汁	ご飯・鮭の塩焼き 南瓜煮付・茄子の和え物・みそ汁	1631
17日 (日)	ご飯・納豆・きんぴらごぼう お浸し・みそ汁	豚バラ茄子そうめん・プチクッキー フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼・冷やしトマト ごま和え・みそ汁	1557
18日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ ヨーグルト和え	手作り幕の内弁当(お赤飯) 清汁・和菓子 《お祝い膳》 	1848
19日 (火)	ご飯・炒り豆腐・磯香和え みそ汁・佃煮	冷やしきつねうどん まんじゅう・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁	1644
20日 (水)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚げ・みそ汁 さつま芋サラダ・佃煮	ご飯・サーモン西京味噌漬焼 酢の物・お浸し・けんちん汁	1739
21日 (木)	ご飯・笹かまもみじおろし 五目豆・みそ汁・焼のり	バターロール・ライ麦ロール・牛乳 グラタン・トマトサラダ・柿 	五穀ご飯・鶏肉の利休焼 はすのきんぴら・辛子和え・みそ汁	1656
22日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁  高野豆腐卵とじ煮・ふりかけ 	スパゲティ【選択食】ミートソースor明 太子・グリーンサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の梅肉蒸し 雷こんにゃく・茄子お浸し・清汁	1690
23日 (土)	バターロール・ミルクロール・ポテトサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・カラスカレイおろし煮・ごま豆腐 ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・酢豚 おろし和え・かきたま汁	1640
24日 (日)	ご飯・温泉卵・青菜と竹輪さつと煮 みそ汁・佃煮	けんちんそば・おはぎ 	ご飯・ぶり照焼・南瓜煮付 磯香和え・みそ汁 	1599
25日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・ピーナツ和え きのおろし・みそ汁	麦飯・さんま塩焼or鶏つくね【選択 食】・とろろ芋・梅浸し・みそ汁	1781
26日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 ごま和え・みそ汁・梅干	カレーうどん・ババロア フルーツ・牛乳	栗ご飯・炊き合わせ もずく酢の物・お浸し・みそ汁 	1595
27日 (水)	人参&黒糖ロール・マーガリン・フルーツ マカロニサラダ・スープ煮・牛乳	牛丼・ほうれん草お浸し・みそ汁	ご飯・コロケ盛り合わせ ひじき五目煮・みそ汁	1614
28日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 マカロニのトマトスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ぜんまい油揚げ お浸し・みそ汁	ご飯・肉じゃが・田楽 清汁・塩もみ	1649
29日 (金)	ご飯・納豆・大根とあげの炒め煮 みそ汁・漬物	お好み焼き・あさりのスープ 秋のフルーツあんみつ・牛乳	ご飯・あじフライ レバー生姜煮・みそ汁	1585
30日 (土)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ・みそ汁 きのこ焼浸し・ポテトサラダ	ご飯・もち米蒸し・漬物 中華風冷奴・華風スープ 	1652

～きのこについて 1～

きのこは倒木や切り株などによく生えることから「木の子」と呼ばれていたのが名前の由来です。現在は人工栽培の技術が進み、年中手に入るようになりましたが、秋から冬にかけての季節が一番需要が高まります。

【1】きのこの種類

日本には約4,000～5,000種類のきのこがあるといわれており、そのうち食べられるきのこが約100種類、毒きのこは約200種類が確認されています。それ以外の大抵のきのこは食べていいかどうか分からないようで、まだまだ謎が多いようです…。

日本で食べられている主なきのこをご紹介します。

★しいたけ

日本で一番最初に人工栽培されたきのこのこといわれており、江戸時代には栽培が始まっていたそうです。

★ぶなしめじ

ブナの倒木によく発生することが名前の由来とされています。しじみに含まれるオルニチンは、実はぶなしめじにも多く含まれています。

★本しめじ

ぶなしめじと同じシメジ科ですが、別のきのこです。「香りまつたけ、味しめじ」という言葉は本しめじを指します。

＜お知らせ＞

22日昼と25日夕の選択食は、15日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）

