

予 定 献 立 表

2023年10月1日～10月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (日)	ご飯・鮭缶玉葱のせ ひじき五目煮・みそ汁・梅干	にゅうめん・ヨーグルトケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・かれい煮付・塩昆布和え きんぴらごぼう・なめこ汁	1587
2日 (月)	フレンチトースト スープ煮・フルーツ・牛乳 	ご飯・めかじきの韓国風ソテー えび大根・お浸し・みそ汁	ご飯・すき焼き風煮・みそ汁 冷やしトマト・酢の物	1649
3日 (火)	ご飯・鯖の塩麴漬焼・市松煮 みそ汁・ふりかけ	長崎ちゃんぽん パバロア・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮・焼なす みそ汁・佃煮	1707
4日 (水)	パン・マーガリン・ウィンナーソー コンソメスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・茄子ごま和え・みそ汁	ご飯・松風焼(まつかぜやき) 里芋煮付・お浸し・みそ汁 	1598
5日 (木)	パン・マーガリン・目玉焼き 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のから揚げ ブロッコリー浸し・南瓜煮付・みそ汁	松茸ご飯・揚げ出し豆腐 長芋の白煮・お浸し・みそ汁 	1713
6日 (金)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	つけうどん・フルーツ 天ぷら盛合せ・牛乳	ご飯・豚肉アスパラ巻・煮昆布 おろし和え・みそ汁	1702
7日 (土)	バターロール・レーズンロール・卵スープ ポテトベーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ ふかひれスープ	ご飯・さんまの塩焼 うの花炒め・お浸し・みそ汁	1667
8日 (日)	ご飯・納豆・ポテト煮付 みそ汁・佃煮	おかめそば・ミニどら焼き フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・お浸し 冬瓜と豚肉の煮付・みそ汁 	1616
9日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚の白菜あん 柿なます・みそ汁・佃煮	ご飯・煮込みハンバーグorチーズハンバーグ 【選択食】・フレンチサラダ・みそ汁・佃煮 1651	
10日 (火)	ご飯・一口生揚げ含め煮・漬物 野菜のきんぴら風・みそ汁 	あんかけうどん・フルーツ・牛乳 大学芋orサツマ芋の塩カラメル【選択食】	ご飯・鮭のホイル焼 冷奴・なすの煮物・みそ汁	1689
11日 (水)	バターロール・クロワッサン・マーガリン ハムエッグ・スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼  里芋煮付・辛子和え・みそ汁	ご飯・牛肉八幡巻煮・お浸し きのこおろし・みそ汁	1614
12日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉オレンジソース ポテトサラダ・みそ汁・漬物	ご飯・マーボー豆腐 オクラおろし・華風スープ	1764
13日 (金)	ご飯・いわし梅煮 ぜんまい油揚げ煮・みそ汁・塩もみ	豚肉のあんかけ焼そば 豆腐のうすくずスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ きんぴら風・みそ汁	1571
14日 (土)	あんパン&ツイストパン・ツナサラダ コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 さつま芋レモン煮・おろし和え	ご飯・親子煮 お浸し・けんちん汁・浅漬	1586
15日 (日)	ご飯・納豆・ひじき煮 ほうれん草しらす・みそ汁	とろろそば・フルーツ 高野豆腐ひき肉詰・牛乳	ご飯・鶏肉の香味唐揚げ・みそ汁 とうがんうすくず煮・煮豆	1651

～きのこについて 2～

【1】きのこの種類(続き…)

★えのきたけ



野生のえのきたけは茶色く、人工栽培が始まった頃は茶色いものが主流でした。品種改良によって白いえのきたけが開発され、現在は白いものがほとんどになっています。



★まいたけ

たんぱく質分解酵素が含まれていて、お肉や魚などを柔らかくしてくれます。茶碗蒸しに入れると卵が固まらなくなるので注意が必要です。

★まつたけ

人工栽培ができないきのことして有名ですが、韓国で人工栽培に成功しており、日本でも研究が進められています。日本をはじめ東アジアでは好まれているものの、欧米などでは臭いと不評だそうです。

【2】きのこの栄養

きのこといえば低カロリーでヘルシーな食材として知られていますが、でも、それだけではありません。栄養素としてはビタミンB群・ビタミンDといったビタミン類、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も豊富です。加えて、きのこ独自の働きをする栄養素もあります。

<お知らせ>

*9日夕と10日昼の選択食は、4日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

