

予 定 献 立 表

2024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 (火)	ご飯・一口生揚げめ煮・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 さつま芋の塩カラメル	ご飯・鮭のホイル焼 冷奴・なすの煮物・みそ汁	1645
2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・はす入鶏つくね・お浸し きのこおろし・みそ汁	1572
3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 	1723
4日 (金)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	たらこスパゲティ シーザーサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉アスパラ巻・煮昆布 おろし和え・みそ汁	1664
5日 (土)	バターロール・レーズンロール・卵スープ ポテトバーコン蒸焼・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	1679
6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	1628
7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 フレンチサラダ・みそ汁・佃煮	1662
8日 (火)	ご飯・鯖の塩麹漬焼・市松煮 みそ汁・ふりかけ	長崎ちゃんぽん・フルーツ・牛乳 チーズヨーグルトケーキ	ご飯・鶏肉の治部煮・焼なす みそ汁・佃煮	1773
9日 (水)	パン・マーガリン・ウィンナーソーテ 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	1634
10日 (木)	クルクルキャラメルパン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	チキンカレー・大根サラダ・ジョア	ご飯・鮭の塩焼・里芋ときのこソテー もずく酢の物・のっぺい汁	1609
11日 (金)	ご飯・ツナのおろし和え ぜんまい油揚げ煮・みそ汁・漬物	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orチキンカツ【選択食】 ・きんぴら風・みそ汁 	1619
12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 	1598
13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・ 高野豆腐ひき肉詰or 肉まん【選択食】 ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の香味唐揚・みそ汁 とうがんうすくず煮・煮豆	1663
14日 (月)	パン・マーガリン・青菜と卵ソーテ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌平目ムニエル  茹野菜サラダ・みそ汁・佃煮	秋の炊き込みご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ささみ長芋和え物	1630
15日 (火)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	みそラーメン・マスカットゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの梅煮【*骨ごと喫食可】 白和え・きんぴらごぼう・みそ汁	1648

～ごまについて 3～

【3】白・黒・金…何がちがう？

ごまは、種子の外皮の色によって「白・黒・金」の大きく3種類に分けられます。それぞれに特徴があるのでご紹介していきます♪

●白ごま

温帯や亜熱帯地域で栽培され、アフリカや東南アジアなど、世界各地で生産されています。黒ごまと比べると脂質が若干多く、ごま油の原料としても使われています。

●黒ごま

白ごまのように世界中で生産されているわけではなく、中国や東南アジアがおもな産地です。種皮の黒い色にはブルーベリーと同じ、アントシアニンというポリフェノール色素や不溶性食物繊維の一種であるリグニンが含まれています。さらに、種皮の割合が多く、他のごまよりカルシウム等が多く含まれています。

●金ごま

「黄ごま」「茶ごま」などと呼ばれることもあります。白や黒と比べると脂質が多く、コクのある味わいです。懐石料理などで使われる事が多く、産地としてはトルコが有名ですが、近年では日本国内での栽培も増えてきています。

<お知らせ>

*11日夕と13日昼の選択食は、9日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

