

予 定 献 立 表

2024年10月16日～10月31日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (水)	バターロール・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳	オムライス・白菜のサラダ ワカメスープ	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え物・みそ汁・漬物	1707
17日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 ニンジンポタージュ・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・トマトと青梗菜のスープ	1733
18日 (金)	ご飯・麩の卵とじ・みそ汁 もやしと竹輪和え物・佃煮	煮込みうどん・フルーツ・牛乳 バターケーキ(梨恵夢) 	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 大根ごまみそ煮・お浸し	1623
19日 (土)	パンキンロール&プチパン・フルーツ ハムエッグ・コーンポタージュ・牛乳	ご飯・めかじき香味焼・お浸し ゆかり和え・みそ汁	ご飯・鶏団子鍋風  トマトとカイワレ和え物・漬物	1585
20日 (日)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・ふりかけ	お茶漬け・しいたけのえびしんじょ ウエハース・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・煮物・なめこ汁	1602
21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・八宝菜・華風コーンスープ 胡瓜ともやし和え物	ご飯・さんまの竜田揚げ・みそ汁 こんにゃく油揚げ・三色野菜ごま和え	1683
22日 (火)	ご飯・しらすねぎ炒り卵 信田煮・みそ汁・梅干 	にゅうめん・和菓子 フルーツ・牛乳 	ご飯・鯖のみそ煮・塩もみ ポテトとさや甘辛煮・干草碗	1559
23日 (水)	玄米ロール・レーズンロール・みかん・牛乳 スペイン風オムレツ・白菜のミルクスープ	ピザ(マルゲリータ&しらす明太)コル スローサラダ・ポテトフライスープ・スープ	ご飯・豚肉とピーマンの細切炒め カリフラワー香り和え・華風スープ・漬物	1754
24日 (木)	パン・マーガリン・ツナサラダ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳	麦飯・かれい煮付・とろろ芋 お浸し・みそ汁	茶飯・おでん・ごま和え 	1569
25日 (金)	ご飯・ほっけ旨味干 煮浸し・みそ汁・漬物	ひもかわうどん・やわらかおかき フルーツ・牛乳	ご飯・コロケ & 半片チーズフライ ひじき煮・みそ汁	1506
26日 (土)	バターロール・マーガリン・フルーツ 巣ごもり卵・ニンジンポタージュ・牛乳	ご飯・長芋の梅和え・清汁 鮭のちゃんちゃん焼き	ご飯・ぎょうざor豚肉キムチ炒め【選択食】 たたき胡瓜・華風スープ	1652
27日 (日)	ご飯・さつま揚げの照煮 おろし和え・みそ汁・佃煮	塩ラーメン・ミニ杏仁 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の香味だれ・お浸し かぶと車麩煮・みそ汁	1538
28日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の塩麩焼 南瓜のごまみそ和え・みそ汁	五穀ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・豚汁	1761
29日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・佃煮 	焼そばor焼うどん【選択食】・わか めスープ・南瓜パバロア・牛乳 	ご飯・たらの白菜ホイル蒸・みそ汁 さつま芋とりんご煮・ピーマン焼浸し	1792
30日 (水)	ミルクロール・コーヒーロール・スープ煮 ウィンナーソーテー・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ  アロエヨーグルト	ご飯・お刺身・茶碗蒸し 長芋とんぶり和え・みそ汁	1613
31日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・ベーコンエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・あじのパン粉焼 酢の物・ポテトそぼろ煮・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 トマトサラダ・セロリのきんぴら	1684

～根菜について 1～

“日本人ほど根菜を食べてきた民族はない”と言われるほど、私たちの生活の中で、根菜はとても身近な食材です。例えば「ごぼう」。香りと歯触りが良いごぼうですが、日常的に食用としているのは日本だけだそうです。第二次世界大戦中に、捕虜に食事としてごぼうを出したところ、「木の根を食べさせられた」と勘違いされて問題になったというエピソードまであるそうです。

【1】根菜とは

根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類の総称で、「根菜類」とも呼ばれます。「根」菜と書きますが、根を食べるものばかりではなく、土に埋まる茎の部分や、根と茎が合わさった担根体(たんこんたい)を食べるものもあります。例えば、じゃがいもは根ではなく茎が大きくなったものです。「根」というよりは、「地中にできるもの」と言った方がイメージしやすいかもしれません。

根菜は保存がきくものも多く、通年で出回っているものもありますが、一番おいしい季節はやはり今からの寒くなる時期です。

＜お知らせ＞

*26日夕と29日昼の選択食は、22日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

