

予 定 献 立 表

2025年10月16日～10月31日

《 ミニ栄養メモ 》

～秋野菜について 1～

食欲の秋と言われるほど、食べものが美味しい季節がやってきました。「秋の味覚といえど？」と聞かれたら、皆さんは何が思いつくでしょうか。きのこ、栗、果物、サンマ…と出てきても、意外と野菜が思いつかない方も多いかもしれません。実はよくストックしておく定番の野菜も秋に旬を迎えます。

秋野菜は、夏野菜と比べて水分が少なく、味が濃いものが多いのが特徴です。たとえば、甘みが強くてホクホクした食感の「さつまいも」や、濃厚な味わいの「かぼちゃ」など、そのまま焼いたり蒸したりするだけでも十分おいしく食べられる野菜が多くあります。また、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で、栄養満点です。疲れがたまりやすいこの時期に、からだを内側から支えてくれる力強い味方です。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。国民健康・栄養調査でも野菜類の平均摂取量は、200g後半で、目標量の「1日350g以上」には毎年届いていません。野菜不足と感じる方は、栄養価の高い旬の野菜を意識して食べるのも手です。



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16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	1722
17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	1644
18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	1582
19日 (日)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・ふりかけ	お茶漬け・えびサンド ウエハース・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・煮物・なめこ汁	1602
20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
21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・千草碗	1566
22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 カリフラワー和え物・華風スープ・漬物	1730
23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
24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	1525
25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 たたき胡瓜・華風スープ	1652
26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	1495
27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・豚肉の塩麹焼 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
28日 (火)	ご飯・さんま生姜煮 五目豆・みそ汁・焼のり	スパゲティーミートソース 茹キャベツサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ロール白菜 柿なます・煮昆布・みそ汁	1638
29日 (水)	ミルクロール・ココアロール・スープ煮 ウィンナーソテー・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	1707
30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	1676
31日 (金)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・佃煮	焼そば・わかめスープ 南瓜パパロア・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	1608