






17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)		23 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) まぐろフレーク 棒天 べったら漬け エール	エネルギー 497kcal	テーブルロール クリームパン スパソテー (スパゲティｰ ハム 玉ねぎ ビｰマン) カフェオレ (低脂肪乳 コｰﾋｰ)	エネルギー 625kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ) 塩さけ じゃこ天 昆布佃煮 納豆	エネルギー 563kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (ﾚﾀｽ ﾓﾆﾄﾏﾄ) コンソメスープ (ﾊｰｺﾝ 玉ねぎ えのき) ｼﾞｮｱ	エネルギー 520kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ たくあん ヤクルト400	エネルギー 479kcal	フレンチトースト クロワッサン 野菜ジュース パン缶 ヨーグルト	エネルギー 632kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩サケ ちくわ 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 464kcal
昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ) ひじきの玉子とじ (卵 干えび ひじき にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 716kcal	ご飯 ■きのこのみそ汁 (豆腐 しめじ えのき 干しいたけ ねぎ) ■さばの塩焼きと大根おろし 酢の物 (かまぼこ きゅうり かぶ にんじん わかめ)	エネルギー 615kcal	三色丼 (米 豚肉 卵 いんげん) 筑前煮 (鶏肉 にんじん れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ グリンピース) すまし汁	エネルギー 722kcal	ご飯 鶏肉の黒酢炒め (鶏肉 なす ビｰﾏﾝ 赤黄パプリカ 玉ねぎ きくらげ) たまご豆腐 (かいわれ)	エネルギー 837kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 893kcal	★温玉うどん (うどん 卵 てんかす ねぎ) かき揚げ (ちくわ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ リｰﾌﾚﾀｽ) 大根なます (大根 にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 723kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと温野菜和え (キャベツ もやし) じゃがいもと大根の煮物 (油あげ じゃがいも 大根 にんじん グリンピース)	エネルギー 877kcal
夕食	ご飯 とりじゃが (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん) かつおのたたき (かつお わかめ 玉ねぎ きゅうり ねぎ)	エネルギー 655kcal	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 卵 揚げ豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 703kcal	ご飯 ■さけのちゃんちゃん焼き (さけ きゃべつ もやし にら にんじん しめじ) ■さつまももサラダ (ハム さつまもも きゅうり かいわれ 玉ねぎ)	エネルギー 721kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■いも炊き風煮 (鶏肉 焼き豆腐 油あげ 大根 にんじん ごぼう 里芋 こんにゃく 干しいたけ みつば) とろろ (長いも ねぎ)	エネルギー 698kcal	ご飯 あじの南蛮漬け (あじ 玉ねぎ 赤ﾋｰﾏﾝ きゅうり) ひじき豆腐 (豆腐 鶏肉 干えび にんじん 干しいたけ ひじき グリンピース)	エネルギー 793kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) ■大学芋 (ごま さつまもも)	エネルギー 859kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きとなすのポン酢和え (花かつお なす) 五目金平 (ちりめん ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 701kcal
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)		30 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) まぐろフレーク じゃこ天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 471kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ チーズスクランブル (卵 ハム チーズ ミックスベジタブル) パン缶 コーヒー	エネルギー 616kcal	テーブルロール メロンパン 目玉焼きと生野菜 (ﾚﾀｽ ﾓﾆﾄﾏﾄ) カフェオレ (低脂肪乳 コｰﾋｰ) バナナ	エネルギー 597kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ 白菜漬け 納豆	エネルギー 503kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) ししゃも 野菜天 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 462kcal	テーブルロール メープルフラワー スパソテー (スパゲティｰ ハム 玉ねぎ ビｰﾏﾝ) ｺｰﾋｰ チーズ	エネルギー 537kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) ウイナー 小魚佃煮 たくあん エール	エネルギー 515kcal
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (ﾌﾛｯｺﾘｰ にんじん) 大根サラダ (ちりめん 大根 きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 708kcal	ご飯 コンソメスープ 梨 ■さけのチーズ焼きと生野菜 (ﾚﾀｽ 赤玉ねぎ きゅうり) 糸こんにゃくのチャプチェ (ごま 牛肉 にんじん 糸こんにゃく ほうれん草)	エネルギー 609kcal	エビフライカレー (米 押し麦 えび 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり かいわれ) 野菜ジュース	エネルギー 727kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし ■筑前煮 (鶏肉 里芋 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ いんげん)	エネルギー 721kcal	皿うどん (めん 豚肉 いか えび かまぼこ ちんげん菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと生野菜 (サニーﾚﾀｽ) フルーツヨーグルト (ヨーグルﾄ 干ぶどう ﾊﾞﾅﾅ ﾊｲﾝ ﾓﾓ)	エネルギー 722kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■さばの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ﾋｰﾏﾝ わかめ ﾚﾀｽ) ミートボールと温野菜 (ﾌﾛｯｺﾘｰ)	エネルギー 833kcal	ご飯 タンダリーチキンと温野菜 (かぼちゃ にんじん) 白菜の重ね煮 (豚肉 白菜 グリンピース)	エネルギー 812kcal
夕食	シーフードピラフ (米 いか えび ミックスベジタブル 玉ねぎ カレー粉) ★つづら卯のムコッタエツツとミックスベジタブルのソテー ミルクスープ (牛乳 ﾊｰｺﾝ しめじ 大根 ﾊﾟｾﾘ)	エネルギー 644kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■里芋コロッケと温野菜 (かぼちゃ なす) 五色なます (卵 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 769kcal	ご飯 さわらのごま焼きと温野菜 (さつまもも ﾌﾛｯｺﾘｰ) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 ちんげん菜 玉ねぎ 赤ﾋｰﾏﾝ)	エネルギー 737kcal	ご飯 野菜と肉団子のスープ煮 (肉団子 春雨 白菜 にんじん 京ねぎ 干しいたけ) 長いもとジャコ和え (ちりめん 長いも きゅうり)	エネルギー 605kcal	ご飯 ■ハンバーグのきのこソース かけ (しめじ えのき しいたけ ねぎ) ■ほうれん草ともやしの和え 物 (ちりめん 小松菜 もやし にんじん)	エネルギー 698kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビｰﾏﾝ) 春巻きと温野菜炒め (ﾊﾌﾘｶ 玉ねぎ)	エネルギー 814kcal	ご飯 ■さけの香草パン粉焼きと温野菜 (さつまもも いんげん) かぶの花かつお和え (かぶ 大根 きゅうり 花かつお)	エネルギー 700kcal

31 (月)	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (豆腐 小松菜 玉ねぎ) 塩さば ソーセージ たくあん 納豆</p> <p>エネルギー 587kcal</p>
昼食	<p>ご飯 鶏肉のマーマレード焼きときのごソテー (しめじ 玉ねぎ コーン) ひじきの白和え (ごま 豆腐 ひじき にんじん こんにゃく みつば)</p> <p>エネルギー 845kcal</p>
夕食	<p>ご飯 エビフライのタルタルソースかけとフライドポテト 酢の物 (かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)</p> <p>エネルギー 650kcal</p>
<p>●ウィズ匠班リクエスト 10月21日(金) パン なすのミートスパゲティｰ サラダ コンソメスープ アップルパイ</p> <p>こちらの写真はイメージです。</p>  <p>【里芋が赤くなるのはなぜ?】 里芋を切ると、たまに赤い斑点や筋が入っていることがあります。この正体は、「ポリフェノール」が酸化したものです。これは里芋の「灰汁(あく)」の元でもあります。ポリフェノールは酸素に触れると酸化して赤くなるので、収穫してからの時間が長ければ長いほど、赤い部分が増えていきます。また、収穫が遅れ、畑で霜にあたりたり低温状態が長く続くと、里芋がストレスを感じポリフェノールをたくさん出して、赤い部分が増えたり、灰汁が強い里芋になるそうです。今月は里芋を使用したメニューがたくさんありますが、毎日、新鮮な食材を業者さんから仕入れて、おいしく調理してご提供したいと思います。</p>  <p>【旬の食材を食べるといい5つの理由】 ①味が濃くておいしい ②栄養価が高い ③鮮度がよくて価格控えめ ④体が欲する効果を持つ ⑤季節を感じられる 旬の野菜は、栄養価も旨みも高く、心身の健康を保つためにも重要な食材です。季節に伴い、体も変化するとはいわれており、自然と体を調和させるために、その土地で採れる旬の食材を上手に取り入れるとよいとされています。今月も旬の食材をたくさん使い利用者さんにおいしく季節感のあるお食事をお届けします。(献立表のメニューに■がついているのは旬の食材の印です。)</p>   	
<p>10月</p> 