

10月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土		
<b>10月の食材 ★ 無花果(いちじく) ★</b> <b>効能</b> ・食物繊維 : ベクチンが胃腸の働きを良くして便通をコントロールする ・カリウム : 血圧安定、動脈硬化予防に働く ・タンパク質分解酵素 : 消化促進、皮膚をやわらかくする ※ 食後に食べると消化が効果的			<b>1 ご飯 卵スープ</b> ささみフライ 南瓜サラダ オクラのおかか和え ゼリー 香の物		<b>2 ご飯 澄まし汁</b> 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物	<b>3 かき揚げ丼</b> 味噌汁 厚揚げのおろし煮 ピーナッツ和え ゼリー 香の物	
<b>花が人目にふれないままに実を結ぶため、「無花果」の字があてられ、1ヶ月で熟すことから「一塾=いちじく」と呼ばれるようになった</b>							
<b>5 ご飯 澄まし汁</b> 豚肉の味噌漬焼き 卵の花 わかめの酢の物 ゼリー 香の物			<b>6 焼きそば</b> わかめスープ ゆかりご飯 高野豆腐の炊き合せ ゼリー 香の物	<b>7 ご飯 味噌汁</b> さんまの梅干煮 ポテトサラダ 土佐和え ゼリー 香の物	<b>8 ご飯 味噌汁</b> 肉野菜炒め 生揚げと筍煮 温豆腐 ゼリー 香の物	<b>9 ご飯 澄まし汁</b> 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物	<b>10 ご飯 味噌汁</b> サーマンステーキ おからサラダ お浸し ゼリー 香の物
494kc た15 脂11 炭75 塩2.6	397kc た13 脂5 炭73 塩3.9	585kc た16 脂20 炭77 塩3.6	448kc た11 脂11 炭69 塩2.7	496kc た16 脂11 炭74 塩3.4	490kc た19 脂10 炭71 塩2.7		
フルーツババロア	お汁粉	ゴマ団子	杏仁豆腐	ミルク小豆かん	ブフェロール		
100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	80kc た3 脂1 炭15 塩0	58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	138kc た3 脂6 炭19 塩0.1		
<b>12 カレーライス</b> かき玉汁 中華風豆腐サラダ ゼリー 煮豆			<b>13 ご飯 味噌汁</b> 豚の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物	<b>14 ご飯 味噌汁</b> カツ煮 和風サラダ ふきの含煮 ゼリー 香の物	<b>15 ご飯 澄まし汁</b> 鯖の竜田揚げ 中華サラダ しらす和え ゼリー 香の物	<b>16 ご飯 味噌汁</b> 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐酢和え ゼリー 香の物	<b>17 ご飯 澄まし汁</b> マーボー豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物
541kc た14 脂15 炭84 塩3.6	550kc た15 脂15 炭81 塩3	536kc た14 脂17 炭84 塩3.2	519kc た18 脂13 炭73 塩2.1	530kc た18 脂18 炭78 塩2.9	459kc た16 脂7 炭74 塩4.1		
南瓜プリン	羊羹	たい焼き	イチゴプリン	あんみつ	ヨーグルトムース		
60kc た2 脂3 炭13 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭6 塩0	89kc た24 脂3 炭19 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1		
<b>19 ご飯 澄まし汁</b> 南瓜コロッケ 茄子のおかか煮 枝豆サラダ ゼリー 香の物			<b>20 ご飯 味噌汁</b> たら野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オーロラサラダ ゼリー 香の物	<b>21 中華丼</b> 中華スープ たらもサラダ 甘酢和え ゼリー 香の物	<b>22 ご飯 味噌汁</b> 唐揚げおろしポン酢 けんちん煮 オクラサラダ ゼリー 香の物	<b>23 ご飯 味噌汁</b> 鯖の西京漬 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物	<b>24 ご飯 味噌汁</b> メカジキのフライ 切干大根煮 ツナサラダ ゼリー 香の物
540kc た12 脂12 炭90 塩2.9	538kc た19 脂11 炭75 塩2.9	458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	630kc た20 脂24 炭78 塩3.5	492kc た21 脂12 炭64 塩2.8	499kc た22 脂11 炭75 塩3.4		
バームクーヘン	ミルク黒糖葛餅	チョコプリン	フルーツ牛乳かん	抹茶羊羹	カスタードプリン		
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	67kc た3 脂2 炭11 塩0.2	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2		
<b>26 ご飯 澄まし汁</b> 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 友禅和え ゼリー 香の物			<b>27 ご飯 澄まし汁</b> あじの南蛮漬 ごぼうの炒り煮 白和え ゼリー 香の物	<b>28 ご飯 コンソメスープ</b> ミートローフ ベーコンとほうれん草炒め ゆず和え ゼリー 香の物	<b>29 ご飯 味噌汁</b> たら味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物	<b>30 カレーうどん</b> わかめご飯 ひじきの煮物 ゼリー 煮豆	<b>31 ご飯 中華スープ</b> 酢豚 ぜんまいの煮物 豆腐サラダ ゼリー 香の物
563kc た18 脂15 炭76 塩3.3	489kc た19 脂9 炭71 塩3.3	515kc た20 脂12 炭73 塩5	405kc た15 脂3.7 炭70 塩3	531kc た16 脂10 炭110 塩5	498kc た15 脂11 炭73 塩2.1		
豆乳プリン	蒸しパン	カルピスゼリー	りんご羊羹	フレンチトースト	ミルク小豆かん		
93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	76kc た3 脂1 炭5 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1		