

献立表

農和会 花いちもんめ
2021/10/1~2021/10/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食							1 えび天そば かぼちゃのそぼろあんかけ 果物（梨） エネルギー 590kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15g 食塩 3.9g	2 御飯 焼魚（鮭） うの花炒り しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 519kcal 蛋白質 24.5g 脂質 8.8g 食塩 3.6g
							わらび餅（黒糖）	クレープ（ストロベリー）
昼食	3 御飯 ヒレカツ スイートポテトサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 618kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17g 食塩 2.5g みかんゼリー	4 まいたけご飯 かじきまぐろの香り焼き わさび和え 漬物 みそ汁 エネルギー 484kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.9g 食塩 4g じゃがいも	5 御飯 酢豚 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.4g 食塩 3.5g 芋ようかん	6 御飯 魚の照り焼き（鮭） 筑前煮 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 488kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.3g 食塩 3.3g フルーチェ（ピーチ）	7 シーフードカレー コーンサラダ 卵とわかめの春雨スープ エネルギー 606kcal 蛋白質 19g 脂質 14.4g 食塩 4.9g プリン	8 ゆかり御飯 おろし煮魚 きゅうりとカニの中華和え 漬物 みそ汁 エネルギー 437kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.9g 食塩 4.5g ミニたい焼き	9 ★きのごあんかけうどん 海鮮シューマイ 果物（柿） エネルギー 466kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.1g 食塩 3.6g 栗まんじゅう	
	昼食	10 御飯 魚の味噌煮（かじき） なすの味噌あんかけ 漬物 すまし汁 エネルギー 454kcal 蛋白質 20.3g 脂質 6.2g 食塩 2.9g ドームケーキ（こしあん）	11 御飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 622kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.1g 食塩 3.5g ブッセ（チョコ）	12 栗ごはん ★魚のきのごあんかけ（たら） お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.2g 食塩 4g りんごゼリー	13 塩野菜タンメン 春巻 果物（梨） エネルギー 455kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.2g 食塩 8.2g 人形焼き	14 御飯 鮭の唐揚げ 薬味ソース ごま和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 574kcal 蛋白質 27.2g 脂質 11.2g 食塩 3.8g フルーツみつ豆	15 栗ごはん 豚肉の生姜焼き とうろ 白菜づけ みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 18g 脂質 14.5g 食塩 2.8g レモンケーキ	16 エビピラフ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ コーンクリームスープ エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.5g 食塩 3.7g アロエヨーグルト
昼食		17 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 エネルギー 600kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 食塩 4.1g たまごケーキ	18 ★五目そば さつま芋と昆布の煮物 果物（りんご） エネルギー 435kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6g 食塩 2.8g フルーチェ（ストロベリー）	19 御飯 鶏もも肉の照煮 春雨サラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 551kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.8g 食塩 3.4g クレープ（チョコ）	20 ちらしずし たけのことふきの煮物 すまし汁 エネルギー 525kcal 蛋白質 22.9g 脂質 8.2g 食塩 4.2g ラフランスゼリー	21 御飯 ★鶏肉とねぎの照り焼き丼 温泉卵のせ お浸し みそ汁 エネルギー 812kcal 蛋白質 33.1g 脂質 14.3g 食塩 2.3g じゃがいも	22 御飯 焼魚（鮭） 煮物 三色煮豆 けんちん汁 エネルギー 551kcal 蛋白質 26.1g 脂質 5.5g 食塩 3.2g バウムクーヘン	23 御飯 和風おろしハンバーグ スバゲッティサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 647kcal 蛋白質 20g 脂質 18.3g 食塩 3.4g 水ようかん
	昼食	24 御飯 ★シーフードのチリソース煮 レモン和え しそ味ひじき みそ汁（菜花・豆腐） エネルギー 578kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.6g 食塩 4.2g ストロベリーヨーグルト	25 ポークカレー りんごとレタスのサラダ わかめスープ エネルギー 643kcal 蛋白質 14.9g 脂質 21.2g 食塩 4.6g 栗のムース	26 おにぎり（みそ・鮭わかめ） 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 504kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.1g 食塩 4.4g もみじまんじゅう	27 御飯 チキン南蛮 胡瓜とみかんおろし和え 漬物 みそ汁 エネルギー 629kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.8g 食塩 3.4g ドームケーキ（カスタード）	28 御飯 カレームニエル（カレイ） ピーナッツ和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.6g 食塩 2.3g ピーチゼリー	29 ソース焼きそば 杏仁フルーツ かき卵わかめスープ エネルギー 516kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.3g 食塩 3.3g ブッセ（バニラ）	30 御飯 魚の味噌照り焼き（さば） 揚げ出し豆腐 白菜づけ すまし汁 エネルギー 608kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.9g 食塩 3.9g カクテルゼリー
31 御飯 肉シューマイ 切干大根いり ふりかけ みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 15g 脂質 12.9g 食塩 3.3g マロンクリームワッフル		秋は「食欲の秋」と言われるくらい、旬を迎え美味しくなる食材が多い季節です。秋の食材には、美味しさ以外に夏の暑さで弱った体調の回復や、冬に備えての栄養を蓄えるなどの効果が期待できるものも多くあります。食材の特徴を知って上手に秋の味覚を楽しみましょう。 ・秋の食材 <さつまいも> ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特長があります <まいたけ> 食物繊維を多く含んでおり、腸内環境を整えて便秘を予防する効果が期待できます <柿> ビタミンCが抜群に多く、100g当たりで比較すると、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています <梨> 疲労回復に役立つアミノ酸の一つアスパラギン酸が多く含まれています						

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

