

献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/10/1~2022/10/31

	日	月	火	水	木	金	土	
屋食							ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 525kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.5g 食塩 3.3g	
屋食	2 御飯 コロッケ 五目ひじき ふりかけ みそ汁 エネルギー 560kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17g 食塩 2.8g	3 御飯 鶏肉のピカタ わさび和え 漬物 みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12g 食塩 2.5g	4 御飯 魚の香り焼き(めばる) たけのこの煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 506kcal 蛋白質 27.2g 脂質 7.6g 食塩 3.7g	5 三色井 なすの田楽 みそ汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.4g 食塩 3.9g	6 ゆかり御飯 焼魚(赤魚) ジャーマンポテト きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 516kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.6g 食塩 3.9g	7 かき揚げうどん 里芋の柚子味噌がけ 果物(梨) エネルギー 487kcal 蛋白質 17g 脂質 9.8g 食塩 3.7g	8 シーフードカレー キャベツとコーンのサラダ 五目スープ エネルギー 614kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.9g 食塩 4.5g	
屋食	9 御飯 鶏もも肉の照煮 マカロニサラダ 煮豆 みそ汁 エネルギー 623kcal 蛋白質 24g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	10 栗ごはん 魚のきのこあんかけ(たら) お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 495kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.3g 食塩 3.9g	11 御飯 煮込みハンバーグ ごま和え 漬物 みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13g 食塩 4.6g	12 きつねそば 舞茸と豆腐のふんわり天 果物(柿) エネルギー 536kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.5g 食塩 2.7g	13 五目あんかけチャーハン 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 523kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.5g 食塩 4.5g	14 御飯 鮭の唐揚げ 葉味ソース なめ茸和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9g 食塩 3.7g	15 麦ごはん 豚肉の生姜焼き とろろ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 530kcal 蛋白質 18g 脂質 15.2g 食塩 2.8g	
屋食	16 御飯 鯖の煮付け 山吹和え 漬物 みそ汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.4g 食塩 2.9g	17 醤油ラーメン かに玉甘酢あんかけ バナナ エネルギー 467kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.5g 食塩 7.3g	18 まいたけご飯 ミックスフライ お浸し きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.3g 食塩 5g	19 御飯 チキン南蛮 しらす干しの和え物 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 656kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23g 食塩 3.6g	20 御飯 魚の味噌照り焼き(赤魚) サツパリポテト 煮豆 すまし汁 エネルギー 578kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.4g 食塩 3.2g	21 親子どんぶり キャベツの酢の物 みそ汁 エネルギー 482kcal 蛋白質 23g 脂質 7.5g 食塩 3.6g	22 御飯 粕漬け焼き(鱈) うの花炒り 漬物 豚汁 エネルギー 504kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.6g 食塩 3.7g	
屋食	23 御飯 カツ煮 酢の物 漬物 みそ汁 エネルギー 591kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.6g 食塩 3.6g	24 御飯 焼魚(ほっけ) 筑前煮 白菜つけ 白米汁 みそ汁 エネルギー 463kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.2g 食塩 2.9g	25 エビピラフ キャベツとツナのサラダ オレンジ コーンクリームスープ エネルギー 536kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.5g 食塩 3.7g	26 ポークカレー ポイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 668kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.4g 食塩 4.6g	27 とり天うどん さつま芋と昆布の煮物 キウイフルーツ エネルギー 491kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.8g 食塩 3.3g	28 御飯 カレームニエル(カレイ) 卵豆腐のかにあんかけ ふりかけ みそ汁 エネルギー 540kcal 蛋白質 29.4g 脂質 11.7g 食塩 3.1g	29 おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 きのこ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 22g 脂質 13.3g 食塩 4.6g	
屋食	30 御飯 魚の甘酢あんかけ(赤魚) ごまサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.9g 食塩 4.2g	31 ビビンバ 温泉卵 フルーツ缶詰 春雨スープ エネルギー 587kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.6g 食塩 2.8g	<p>★★秋の食べ物雑学クイズ★★</p> <p><第1問> 栗には種があります。それはどこでしょうか？ <第2問> 食べる事が出来るキノコの数は何種類あるでしょうか？ <第3問> 最も糖度が高いさつまいもの品種はどれでしょうか？</p> <p>答え 第1問: ③栗の中身 第2問: ③100種類 第3問: ①紅はるか</p> <p>栗の実だと思っていた部分は【種】です。栗の実は渋皮と鬼皮と呼ばれる固い殻の部分のことを言います。キノコの種類は5000種類もあると言われていますが、食べられるキノコは100種類くらいです。その糖度は約30度にもなります。次に安納芋で糖度は約20度、シルクスイートは糖度約8.8度です。</p>					

※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。

