

						10月	1(土)
昼食						ご飯 味噌汁(大根・かいわれ) 豚肉の香味焼き ふきのあかか煮 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶	
3時						エネルギー・塩分 523 3.1 黒糖まんじゅう・緑茶 87	
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
昼食	ご飯 味噌汁(里芋・万葱) 魚のバター焼き(鱈) 大根のくず煮 キャベツのしそ和え みかん缶 エネルギー・塩分 482 3.2	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) ポークンター青しそソースかけ カリフラワーのクリーム煮 ピーマンのピリ辛炒め 漬物 521 3.6	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) 松風焼き チンゲン菜の炒め物 もやしとにらの和え物 みかん缶 583 3.3	A 魚の塩焼き(秋刀魚) B 魚の蒲焼(秋刀魚) ご飯 すまし汁(麩・みつば) 厚揚げと野菜の煮物 きゅうりの味噌和え パイン缶 選択A 546 2.3 選択B 614 2.2	米飯 鶏肉と野菜のトマトシチュー 和風サラダ ほうれん草とコーンのソテー カクテル缶 565 3.5	ビビンバ丼 中華スープ(豆腐・万葱) なすの土佐煮 白菜の柚子香和え みかん缶 516 2.5	
3時	プチドッグプレーン・紅茶 エネルギー・塩分 91 0.1	カステラ・紅茶 110 0	ゼリー・紅茶 73	吹雪まんじゅう・緑茶 74	フルーチェ・紅茶 56 0.2	バームクーヘン・紅茶 103	
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
昼食	ご飯 中華スープ(わかめ・葱) かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのマヨ和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 474 2.9	A 鶏肉の焼肉だれ風 B 鶏肉の味噌焼き ご飯 すまし汁(麩・みつば) 里芋の煮物 キャベツの和え物 みかん缶 選択A 469 2.3 選択B 501 3	ご飯 味噌汁(ほうれん草・葱) 魚のマリネ風(ます) 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え カクテル缶 477 2.9	まいたけご飯 味噌汁(白菜・万葱) 豚肉の柳川風煮 ピーマンのおかか炒め なめこおろし 黄桃缶 558 3.8	ご飯 中華スープ(わかめ・さや) ホイコーロー ギョーザ 小松菜の磯和え パイン缶 549 3.3	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 鶏肉の唐揚げおろしかけ 南瓜含め煮 カリフラワーのしそ風味和え 漬け物 525 3.2	
3時	メープルプチケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 97 0	プリン・紅茶 90 0.1	クリームパン・紅茶 136 0.4	プチドッグプレーン・紅茶 91 0.1	ゼリー・紅茶 73	たいやき・緑茶 93 0.1	
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鯖の西京焼き ひじき煮 とろろ芋 パイン缶 エネルギー・塩分 522 3	おにぎり フライ 厚焼き卵 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(みかん) 585 3.4	おにぎり フライ 厚焼き卵 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(みかん) 585 3.4	ご飯 味噌汁(もやし・にら) 魚の沢煮(鱈) なすの炒め物 小松菜のピーナッツ和え 漬け物 492 3.6	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃが芋ベーコン炒め ほうれん草の胡麻酢和え 黄桃缶 549 3.3	ご飯 味噌汁(なめこ・葱) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのたまごあんかけ 大根とわかめのサラダ パイン缶 506 3.1	
3時	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	プリン・紅茶 90 0.1	プリン・紅茶 90 0.1	チョコレートパン・紅茶 136 0.4	ロールケーキ・紅茶 103	バームクーヘン・紅茶 97	
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
昼食	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・椎茸) コールスローサラダ 福神漬 カクテル缶 エネルギー・塩分 556 2.8	ご飯 中華スープ(ほうれん草・えのき) ミートボールの甘辛炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し 漬け物 566 3.3	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) フライ(白身魚・コロッケ) 大根のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 黄桃缶 573 3	ラーメン ギョーザ 南瓜サラダ パイン缶 543 3.9	A 鶏肉の梅肉ソースかけ B 鶏肉のパンパンジーソースかけ ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 選択A 488 3.5 選択B 518 3.2	ご飯 豚汁 魚の胡麻照り焼き(鱈) 切干大根の煮物 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 517 3	
3時	黒糖まんじゅう・緑茶 エネルギー・塩分 87	フルーチェ・紅茶 56 0.2	パンケーキ・紅茶 87 0.2	ゼリー・紅茶 73	バームクーヘン・紅茶 103	たいやき・緑茶 93 0.1	
	31(月)						
昼食	A 魚のマヨネーズ焼き B 魚のカレー風味焼き ご飯 味噌汁(南瓜・万葱) ひじき煮 なすの生姜和え パイン缶 選択A 526 2.8 選択B 459 2.6						
3時	ショコラプチケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 83						

さんま(秋刀魚)

秋に大量に漁獲され、形が刀に似ているので、「秋刀魚」となりました。旬は、9月～11月頃です。目に張りりと光があり、表面にツヤがあつて口ばしが黄色いものが美味しいです。D・B12・E・A、ナイアシンのビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを含みます。また、タウリンや不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれます。EPAは、血栓防止、動脈硬化の予防に効果があり、DHAは、脳を活性化し、学習能力を高めます。また、アレルギー症状を改善する効果があります。ビタミンB12、鉄分は、貧血予防に有効です。ビタミンDがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果があります。タウリンは、コレステロールを低下させ肝機能を強化します。ビタミンAは、皮膚や目を健康に保ちます。はらわたの栄養素が豊富なのではらわたごと食べる料理が好ましいです。

