



予定献立表



	10月1日 (月)	10月2日 (火)	10月3日 (水)	10月4日 (木)	10月5日 (金)	10月6日 (土)	10月7日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 南瓜のそぼろ煮 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) キャベツのさっと煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (白菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) 高野豆腐の煮付け お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ オムレツ カルシウムふりかけ 牛乳
昼食	赤飯 肉じゃが キャベツとちくわの和え物 清し汁 (竹の子・三つ葉) フルーツ (巨峰)	御飯140g 魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (松茸麩) コーヒーゼリー	御飯140g 鶏肉のマーマレード煮 ひじきといんげんの白和え とろろ昆布汁 フルーツ (バナナ)	おにぎり70g とろろそば 野菜の五目煮 みかんゼリー	❀お月見御膳❀ 松茸御飯 秋鮭の酒蒸し 大根のそぼろあんかけ きゅうりの昆布和え 清し汁 (ほうれん草・花麩) はちみつりんごゼリー	御飯140g 白身魚の幽庵焼き がんもと大根の煮もの 清し汁 (白菜・椎茸) 抹茶ババロア	御飯140g 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 清し汁 (はんぺん) フルーツヨーグルト
間食	もみじ饅頭			マロンムース			
夕食	麦ご飯140g 西京焼き 小松菜のコーン炒め 茶そば汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 豚肉とさつまいもの甘辛煮 三色野菜の和え物 清し汁 (しめじ・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (豆腐・油揚げ) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 焼き茄子 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 じゃが芋のカレー炒め あおさの味噌汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 春雨サラダ 味噌汁 (大根・玉葱) お漬物 (梅干し)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き 冬瓜の海老あんかけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1576 水分 938.1 たんぱく質 61.0 食塩相当量 7.8	エネルギー 1457 水分 990.5 たんぱく質 52.6 食塩相当量 8.5	エネルギー 1427 水分 940.2 たんぱく質 61.9 食塩相当量 8.2	エネルギー 1512 水分 1000.5 たんぱく質 59.2 食塩相当量 7.9	エネルギー 1527 水分 1013.8 たんぱく質 64.6 食塩相当量 9.6	エネルギー 1484 水分 978.1 たんぱく質 57.0 食塩相当量 8.4	エネルギー 1451 水分 998.5 たんぱく質 59.8 食塩相当量 7.8

★秋の味覚、きのこの栄養★



きのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。日本食品成分表によると、乾シイタケの食物繊維の含有率は40%強で、乾燥重量あたりに換算しても大根やネギよりもはるかに多いです。したがって、きのこ類を食べることで便通が良くなることが確認されています。また、きのこにはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。





予定献立表



	10月8日 (月) 体育の日	10月9日 (火)	10月10日 (水)	10月11日 (木)	10月12日 (金)	10月13日 (土)	10月14日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 玉葱と里芋の旨煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (とうがん・油揚げ) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 白菜の旨煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン ジュリアンスープ 南瓜の洋風煮 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の煮付け しらす入り酢の物 清し汁 (椎茸・麩) フルーツ(甘夏缶)	御飯140g 治部煮 牛蒡サラダ 清し汁 (冬瓜・麩) ヨーグルトムース	御飯140g 青魚の味噌煮 ピーマン炒め 清し汁 (錦糸卵) 黒蜜バナナ羹	御飯140g カレーライス(福神漬け) マカロニサラダ 海老団子スープ フルーツ (オレンジ)	高菜チャーハン しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 野菜の甘酢和え つみれ汁 白桃のジュレ	御飯140g 白身魚の幽庵焼き 厚揚げの煮物 清し汁 (蒲鉾・水菜) フルーツ (みかん)
間食	スイートポテト			カルシウムどら焼き			
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうすらの煮物 じゃが芋とツナの炒めもの 味噌汁 (豆腐・巻き麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 海老フライ きのこのケチャップ炒め ほうれん草と卵のスープ お漬物(高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏団子のクリーム煮 卵サラダ コンソメスープ お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 鶏レバーのしょうが煮 のっぺい汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚の角煮 もやしの和え物 春雨スープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 炒り豆腐 根菜味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの じゃが芋の胡麻酢和え なめこおろし汁 お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー 1689 水分 1044.6 たんぱく質 58.0 食塩相当量 7.7	1495 1030.3 55.0 7.9	1472 1021.9 50.9 8.0	1655 1016.7 64.6 7.8	1531 869.2 46.1 8.7	1456 1036.3 64.0 8.5	1446 1124.3 56.4 7.5




本来、体育の日はアジア初のオリンピックが東京で開催された日である『10月10日』を記念して制定された日です。
ちなみに、この『10月10日』は日本の観測史上もっとも晴れる確率が高く、秋雨前線が去った後の「晴れの特異日」であったからだそうです。
体育の日には、いつもよりちょっとだけ体を動かしてみるのもいいですね。



10月

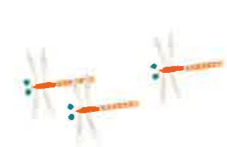
予定献立表

	10月15日 (月)	10月16日 (火)	10月17日 (水)	10月18日 (木)	10月19日 (金)	10月20日 (土)	10月21日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 大豆の五目煮 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・えのき) キャベツのさっと煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 牛蒡のやわらか煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・もやし) こんにゃくの炒め煮 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ ポークビーンズ ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 和風ハンバーグ サラスパサラダ 野菜のスープ コーヒーゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 春菊の白和え 清し汁 (麩・わかめ) 白桃のジュレ	御飯140g 魚の煮付け ビーファン炒め 清し汁 (筍) フルーツ (バナナ)	御飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 甘夏缶	御飯140g 秋鮭の幽庵焼き 茄子の肉味噌かけ 海老団子汁 フルーツヨーグルト	御飯140g 肉じゃが カリフラワーの胡麻サラダ 清し汁 (筍・椎茸) 抹茶ムース	海老ピラフ ささみの深山和え わかめスープ フルーツ (みかん)
間食	南瓜のムース 			マロンプリン			
夕食	赤飯 秋鮭のきのこクリームあんかけ 里芋のゆず煮 清し汁 (ほうれん草) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き さつま芋と栗の含め煮 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g きのこと牛肉の炒めもの なます和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ 小松菜の豚肉炒め 根菜味噌汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 キャベツとちくわの和え物 清し汁 (しめじ) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 里芋の煮もの 味噌汁 (小松菜・人参) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (もずく・かまぼこ) お漬物 (茄子の浅漬け)
成分	エネルギー 1446 水分 1103.3 たんぱく質 56.4 食塩相当量 8.8	1458 944.5 55.0 8.5	1418 981.2 55.2 7.7	1566 1050.9 54.8 8.7	1489 994.9 68.3 8.0	1490 995.5 54.2 9.4	1376 972.6 53.7 6.4

秋の空が青いのは？

秋になって空は一段と青味を増してきました。秋の空は他の季節に比べて、どうして青いのでしょうか？
 春から夏にかけては地上付近の気温がだんだん高くなり、上昇気流が起こりやすく、埃が空中に舞い上がりやすくなります。
 これに対して秋は、地上付近の気温が下がり、埃が舞い上がりにくくなるのです。
 このため、秋が最もきれいな青空になりやすいと言われています。
 今は1番季候の良い季節です。ゆっくりと空を眺めてみるのも良いかもしれませんね。



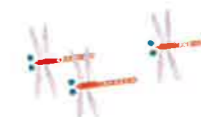


予定献立表



	10月22日 (月)	10月23日 (火)	10月24日 (水)	10月25日 (木)	10月26日 (金)	10月27日 (土)	10月28日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 五目金平 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・えのき) 白菜の旨煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) 玉葱と里芋の旨煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・麩) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ スクラブ レッグ とりソテー 牛乳
昼食	御飯140g 豚の角煮 卵サラダ 清し汁 (椎茸・麩) バナナヨーグルト	御飯140g 白身魚のきのこあんかけ 南瓜の含め煮 清し汁 (はんぺん) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏肉のマ・ルト 煮 サーモンのフレンチサラダ 野菜のスープ フルーツ (オレンジ)	焼きうどん 青梗菜の煮浸し つみれ汁 にんじんゼリー	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ 清し汁 (水菜・玉麩) ヨーグルトムース	御飯140g 鯖の味噌煮 じゃが芋と豚肉の炒め のっぺい汁 フルーツ (柿)	御飯140g カレーライス 南瓜サラダ ビーフンスープ ショア (いちご)
間食	スイートポテト			マロンクリームワッフル			
夕食	麦ご飯140g 魚の香味焼き ワカメと海老の和えもの 清し汁 (はんぺん・三つ葉) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 牛肉の味噌焼き ひじきサラダ 味噌汁 (白菜・しめじ) お漬物 (奈良漬)	栗の炊き込みご飯 魚の塩焼き 炒り豆腐 とろろ味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g ポークケチャップ 野菜の甘酢和え きのこスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 海老団子ときのこクリーム煮 白菜とカニのサラダ かき玉汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 治部煮 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁 (しめじ・冬瓜) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 秋鮭の香草パン粉焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1723 水分 1088.6 たんぱく質 62.4 食塩相当量 8.7	1483 939.1 57.5 9.1	1487 1203.8 64.8 9.7	1526 1120.6 52.6 9.0	1544 1121.0 57.1 10.3	1491 968.5 55.9 9.2	1701 1006.2 69.1 8.9

最近朝晩も涼しくなり、
少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。
体調に気をつけて過ごして下さい。





予定献立表



	10月29日 (月)	10月30日 (火)	10月31日 (水)	11月1日 (木)	11月2日 (金)	11月3日 (土)	11月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・しめじ) じゃが芋の旨煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 焼き鮭 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・人参) 高野豆腐の煮付け お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・麩) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 五目金平 お漬物 (胡瓜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグとウインナー 牛乳
昼食	御飯140g 中華丼 しゅうまい わかめスープ フルーツみつ豆	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 もやしときゅうりの華風和え 清し汁 (あおさ・蒲鉾) 抹茶ババロア	御飯140g 魚の塩焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (松茸麩) フルーツ (バナナ)	赤飯 お刺身 *煮しめ 清し汁 (錦糸卵) リンゴのコンポート	御飯140g *煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯140g 魚の香味焼き 法連草の辛子和え とろろ味噌汁 いちごババロア	御飯140g 鮭の幽庵焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 (わかめ・えのき) 青リンゴゼリー
間食	もみじ饅頭			栗入りようかん			
夕食	麦ご飯140g 牛肉と蓮根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁 (えのき・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 豚肉としめじのマヨ炒め 白菜とカニのサラダ ワンタンスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の味噌焼き 茄子のごま醤油かけ シラス入りかき玉汁 漬物 (白菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け 京菜の煮浸し 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 胡瓜とわかめの酢の物 つみれ汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 南瓜の煮物 清し汁 (人参・白菜) お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1636 水分 1143.0 たんぱく質 59.8 食塩相当量 9.8	1380 1051.1 67.1 8.1	1422 1009.9 59.0 8.2	1432 916.9 62.1 8.6	1455 1213.0 55.9 10.3	1418 1005.5 54.9 8.0	1516 1081.4 67.6 8.1

さつまいもの栄養

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です！！
 特に食物繊維はいも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。
 また、ビタミンCの働きで、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。
 そして、さつまいもを切ると出る白い液体は、「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。
 つまり、さつまいもは、食物繊維とヤラピンの2つによって、便秘改善に大きな効果があるわけです。
 その他、ビタミン以外にカルシウムやカリウムなどの栄養も、多いというメリットもあります。

