

2021年



の 献 立

栄養士 小川


日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	金	休園				
4	月	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 フライドポテト 温野菜	黄桃缶	424 10.7	14.2 1.5	
5	火	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが ひじきサラダ	ミルクゼリー	418 14.9	17.8 1.7	
6	水	ご飯 野菜スープ ポークチャップ さつまいもマッシュ 豆苗の炒め物	プリン(卵なし)	419 13.3	25.7 1.3	
7	木	ご飯 中華風スープ マーボー豆腐 ミニアメリカンドッグ 春雨サラダ	りんご	418 13.9	11.0 2.2	
8	金	ピラフ きのことスープ ス克蘭ブルエッグ キャベツサラダ	フルーチェ	414 12.5	9.4 2.1	
11	月	さんまの蒲焼丼 豚汁 白菜胡麻和え	みかん缶	414 14.6	14.6 1.9	
12	火	ご飯 すまし汁 豚肉味噌焼き ミモザサラダ 筑前煮	いちごヨーグルト	418 17.1	14.9 1.1	
13	水	けんちんうどん れんこんサラダ かぼちゃの含め煮	白桃缶	413 11.9	9.0 2.1	
14	木	ご飯 味噌汁 ほっけのおろしソースかけ 青菜としめじのソテー ちくわのカレー揚げ	ぶどうゼリー	418 17.4	8.3 2.8	
15	金	鶏そぼろご飯 貝たくさん汁 もやしの中華和え	オレンジ	412 14.8	9.9 1.5	
18	月	ご飯 そうめんスープ 鯖のごま味噌焼き 五目ひじき煮 きゅうりの酢の物	フルーツポンチ	418 14.1	16.2 1.6	
19	火	かつ丼 なめこ汁 ハムサラダ	ヤクルト	418 14.5	10.8 1.9	
20	水	ご飯 味噌汁 豚肉豆腐 ビーフン炒め 青菜の磯和え	フルーチェ	415 17.0	9.8 2.2	
21	木	わかめご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 茄子の味噌炒め 三色土佐酢和え	バナナ	415 16.2	12.2 1.8	
22	金	クリームパスタ コンソメスープ ブロッコリーサラダ	柿	416 12.3	14.7 1.8	
25	月	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げと切干大根煮 かぼちゃサラダ	りんごジュース	423 15.4	13.8 1.8	
26	火	ご飯 味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め さつまいものミルク煮 チンゲン菜の昆布和え	オレンジゼリー	417 14.4	13.1 1.5	
27	水	ご飯 ワンタンスープ 鮭のねぎみそ焼き ジャーマンポテト コーンバター	パパロア(いちご)	423 18.2	11.0 2.3	
28	木	カレーライス 卵スープ コロコロサラダ	ブルーベリーヨーグルト	417 12.5	13.4 1.8	
29	金	揚げパン トマトスープ グラタン コールスローサラダ	ハロウィンスイーツ	425 14.6	17.8 1.8	
				10月平均	418 14.5	13.3 1.8

\*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

\*毎日麦茶がきます。

### ～旬の食材・さつまいものミルク煮～

材料: 大人4人分 さつまいも320g(1本分) 牛乳120ml  
上白糖12g 水50ml

- ①さつまいもの皮をむき、サイコロ状に切る。
- ②サランラップをしてレンジで2～3分(500w)フォークで刺せる程度まで加熱する。
- ③水と牛乳を鍋に入れ、③のさつまいもを加えて火をつける。  
(水と牛乳はひたひた位)
- ④火加減に注意しながら中火か弱火で煮ていく。  
煮詰める段階まできたら上白糖を加えて水分が飛んだら出来上がりです。

### 目に良い食べ物はなんだろう

- 10月10日は目の愛護デーです。  
目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしてください。
- ブルーベリーのアントシアニンや魚に含まれるDHAの他にも目の健康に効果的な栄養素は他にもあります。
- ★ビタミンA: 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。  
緑黄色野菜・レバー・バター
- ★ビタミンB1: 目の神経の働きを正常にする。  
レバー・豚肉・うなぎ
- ★ビタミンC: 目の充血を防ぐ。



