

# 平成30年10月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス：ワブルートランチ  
※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

	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	カスタードロール フレンチサラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール マカニコサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク スープ煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 高野のたまご フルーツ ヨーグルト
kcal	384	411	368	415	451	381	411
昼食	ご飯 鶏肉のじぶ煮 いんげんと ツナの炒め煮 もやしの甘酢和え みそ汁	ちらし寿司 厚揚げの煮物 春菊の磯和え 赤だし	ご飯 鮭フライ ブロッコリーの サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	菜飯 月見うどん がんもの煮物 オクラの和え物	ご飯 かわりオムレツ ほうれん草の ソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の オイスター煮 しゅうまい ナムル みそ汁	ご飯 鶏つくね焼き さつまいもの レモン煮 小松菜の和え物 みそ汁
kcal	426	410	593	508	615	444	529
間食	コーヒーゼリー 牛乳	ミニマフィン 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	蒸しケーキ (さつま芋) 牛乳	ティラミス 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	パウムクーヘン 牛乳
kcal	89	150	170	207	125	130	126
夕食	ご飯 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 漬物 すまし汁	ご飯 変わり柳川風煮 もずくの酢の物 煮豆 みそ汁	ご飯 肉団子の旨煮 ほうれん草の ごま和え 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の煮物 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの南部焼き ブロッコリーの 煮びたし 漬物 みそ汁	ご飯 おでん 三色和え 漬物 みそ汁	ご飯 あじのつけ焼き 炒り豆腐 漬物 みそ汁
kcal	479	470	474	427	413	413	410
1日 kcal	1378	1441	1605	1557	1604	1368	1476

## ◎今月のおすすめ食材◎

### さんま



さんまは言うまでもなく秋を代表する魚ですが、脂がのって美味しいのは、北の海から三陸沖  
辺りまで南下してくる秋から晩秋です。漁が始まって間がない夏のさんまは、脂ののりが少なく、塩  
焼きには向いていません。栄養はDHAやEPAをたくさん含んでいます。また、鉄分などのミネラ  
ルも豊富に含んでおり、積極的に食べて頂きたい魚の一つです。

### 梨



梨の旬は8~10月です。収穫時期は品種により異なり、早いものだと、「幸水」は7月から出回ります。  
「二十世紀」は9月いっぱいまで、「豊水」、は9月中旬から10月上旬が旬となります。また、  
ラフランスなど、西洋梨は10月中旬まで楽しめます。和梨は、収穫後すぐに出荷されますが、洋梨は、  
しばらく置いとくことで甘みが増すため、収穫後、2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。

	10月8日(月)	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	ショコラロール 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん ベーカドポテト フルーツ ヨーグルト	イエローロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール ほうれん草の 炒め物 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール カリフラワーの サラダ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	393	498	395	389	391	390	386
昼食	豚丼 れんこんの炒り煮 大根サラダ みそ汁	ご飯 さばの塩焼き 竹輪の磯部揚げ ひじきサラダ みそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げの 煮物 金平ごぼう 白菜の あっさり和え かきたま汁	ご飯 タンドリーチキン 人参とピーマンの 炒め煮 サラダ コーンクリーム スープ	◎秋の行楽弁当 きのご飯 鮭の蒸し焼き 煮物・厚焼き卵 うぐいす豆・梨 すまし汁	ご飯 鶏肉の揚げ煮 大根の炒め物 キャベツの おなか和え みそ汁	ご飯 焼きうどん かぼちゃの煮物 白菜のごま和え みそ汁
kcal	496	564	509	466	496	536	500
間食	杏仁豆腐 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	フルーチェ 牛乳
kcal	86	240	89	166	108	162	114
夕食	ご飯 鶏肉の甘酢煮 わかめサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン 漬物 もやしスープ	ご飯 たらちのチーズ焼き 小松菜の ポン酢和え 煮豆 みそ汁	ご飯 ぎせい豆腐 オクラともやしの 和え物 煮豆 みそ汁	ご飯 豚肉のしょうが焼 春雨の酢の物 漬物 みそ汁	ご飯 甘辛豆腐の たまご ちんげん菜の 和え物 漬物 みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 じゃがいもの 炒め物 漬物 みそ汁
kcal	396	448	377	473	498	484	377
1日 kcal	1371	1750	1370	1494	1493	1572	1377

## かぼちゃ



収穫は夏ですが、貯蔵する事で甘味が増し、美味しくなります。日本では、丁度ハロウィンのとき  
にかぼちゃを使った、調理やお菓子を作って振舞われますが、この理由は、毎年かぼちゃが多く収穫  
されて使い道が困難なため、加工もし易く、美味しく食べれるという理由で使用されているそうです。

## ◎季節の食材レシピ◎ 《かぼちゃシチュー (パンプキンシチュー)》

### 【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉・・・40g
- ・かぼちゃ・・・50g
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・人参・・・10g
- ・しめじ・・・15g
- ・グリーンピース(冷凍) 5g
- ・クリームシチューの素 20g
- ・牛乳・・・50g

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉、かぼちゃ、玉ねぎは一口大に切る。人参はいちょう切りにする。
- ② グリンピースは、熱湯で茹でて、ザルに上げておく。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、しめじを加えて炒め、かぼちゃも加えてさっと炒める。
- ④ 水を食材が浸るくらいに加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で南瓜が柔らかくなるまで、煮込む。
- ⑤ いったん火を止めてクリームシチューの素を少しずつ振り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 牛乳を入れてさらに約5分煮込み、お皿に盛って、上から②のグリンピースを散らす。

10/31(水) 昼食時に  
提供します