

令和元年 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：ワンプレートランチ
 *間食の牛乳は、デイスーパービスの提供はございません。
 *都合により、メニューが変更になる場合があります。

| | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) | 10月5日(土) | 10月6日(日) | 10月7日(月) |
|------------|---|--|-------------------------------------|---|--|--|---|
| 朝食 | 黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト | ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト | イエローロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト | カスタードロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト | ショコラロール 和風サラダ フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 398 | 363 | 367 | 391 | 427 | 354 | 386 |
| 昼食 | 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 月見そば 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 | 豚丼 れんこんの炒り煮 大根サラダ みそ汁 |
| kcal | 410 | 613 | 506 | 611 | 444 | 524 | 478 |
| 間食 | ミニマフィン 牛乳 | 酒まんじゅう 牛乳 | 蒸しケーキ (さつまいも) 牛乳 | マロンケーキ 牛乳 | マンゴープリン 牛乳 | パウムクーヘン 牛乳 | 抹茶まんじゅう 牛乳 |
| kcal | 150 | 128 | 207 | 201 | 112 | 126 | 108 |
| 夕食 | ご飯 変わり柳川風煮 オクラとわかめの 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 春菊の香味和え 漬物 みそ汁 | ご飯 あじのつけ焼き ひじき煮 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 |
| kcal | 466 | 471 | 426 | 413 | 417 | 363 | 442 |
| 1日 kcal | 1424 | 1575 | 1506 | 1616 | 1400 | 1367 | 1414 |

| | 10月8日(火) | 10月9日(水) | 10月10日(木) | 10月11日(金) | 10月12日(土) | 10月13日(日) | 10月14日(月) |
|------------|--|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 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 高野のたまごとじ 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 | イエローロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 449 | 422 | 370 | 384 | 383 | 363 | 384 |
| 昼食 | ご飯 ぶりの西京焼き 金平ごぼう 白菜のあっさり 和え かきたま汁 | ゆかりご飯 焼きそば 小松菜の ひじき和え 中華スープ | ご飯 タンドリーチキン 人参とピーマンの 炒め煮 サラダ コンソメスープ | ◎秋の行楽弁当◎ きのこご飯 鮭の蒸し焼き 煮物・厚焼き卵 うぐいす豆 フルーツ(梨) すまし汁 | ご飯 鶏肉の揚げ煮 大根の炒め物 春菊のおかか 和え みそ汁 | ご飯 肉団子の酢豚風 焼き餃子 もやしのしそ和え わかめスープ | わかめご飯 豚汁うどん さつまいもの 天ぷら ほうれん草の ごま和え |
| kcal | 545 | 433 | 402 | 520 | 539 | 512 | 562 |
| 間食 | ソフトドーナツ 牛乳 | ぶどうゼリー 牛乳 | ロールケーキ (ホワイト) 牛乳 | もみじまんじゅう 牛乳 | カスタードケーキ 牛乳 | フルーチェ 牛乳 | チョコマフィン 牛乳 |
| kcal | 164 | 89 | 240 | 142 | 162 | 114 | 150 |
| 夕食 | ご飯 鶏肉の甘酢煮 わかめサラダ 漬物 みそ汁 | ご飯 たらのチーズ焼き 春菊のポン酢 和え 煮豆 みそ汁 | ご飯 ぎせい豆腐 オクラともやしの 和えもの 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 卵とじ 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 | ご飯 鶏肉のごま煮 小松菜のお浸し 漬物 みそ汁 |
| kcal | 396 | 381 | 491 | 504 | 484 | 377 | 365 |
| 1日 kcal | 1554 | 1325 | 1503 | 1550 | 1568 | 1366 | 1431 |

◎今月のおすすめ食材◎

栗



栗の旬は9月～10月です。
 栗と言えば「丹波栗」と言えるほど、京都の丹波地方で採れる栗は有名ですが、これは品種名ではなく、この地方で採れる大粒の栗の名称です。品種としては「銀寄」や「筑波」などが中心となっています。栗にはビタミンB1が豊富に含まれています。これはチアミンと呼ばれる栄養素で、糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。

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。

しめじ



しめじの旬は9～10月です。
 秋が旬なのは天然の「ほんしめじ」だけで、一般に出回っている「ぶなしめじ」は人工栽培のため、実質旬はありません。「香りまつたけ、味しめじ」と称されるのは、天然の「ほんしめじ」のほうで、「ほんしめじ」は人工栽培が困難なため高価です。「大黒しめじ」とも呼ばれており、抜群の風味をもち、旬の時期には重宝されます。

◎季節の食材レシピ◎

《きのこご飯》

| 【材料(1合分)】 | |
|-----------|-----|
| ・米 | 1合 |
| ・しめじ | 30g |
| ・椎茸 | 3枚 |
| ・人参 | 30g |
| ・料理酒 | 6g |
| ・薄口醤油 | 6g |
| ・塩 | 少々 |
| ・だし汁 | |

- 【作り方】
- ①米は研いで浸水させておく。
 - ②しめじ・椎茸は食べやすい大きさに切っておく。
 - ③人参は千切りにする。
 - ④①の米をザルに上げて、水気を切る。
 - ⑤炊飯器に④の米を入れ、料理酒・薄口醤油・塩を入れ、だし汁を1合の目盛りまで入れる。
 - ⑥②のきのこ類と③の人参を入れ、蓋を閉めて炊く。
 - ⑦炊き上がれば、底から混ぜお茶碗に盛る。

10/11(金) 昼食時に提供します

| | 10月15日(火) | 10月16日(水) | 10月17日(木) | 10月18日(金) | 10月19日(土) | 10月20日(日) | 10月21日(月) |
|------------|---|---|--|--|--|--|--|
| 朝食 | カスタードロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト | ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト | イエローロール キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト | カスタードロール 小松菜の 炒め物 フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール 白菜の炒め物 フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 404 | 435 | 348 | 418 | 351 | 365 | 345 |
| 昼食 | ご飯 おから入り ハンバーグ マカロニサラダ 春菊のごま和え みそ汁 | ご飯 さわらの幽庵焼き ふろふき大根 オクラの酢の物 すまし汁 | ご飯 チキンカツ もやしと卵の 炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 | ご飯 豚肉のハーブ焼 ほうれん草の ソテー ミルクスープ フルーツ | カレーライス 福神漬 ブロッコリーの サラダ 温泉卵 | ご飯 あじのかば焼き 田舎煮 チンゲン菜の 和え物 みそ汁 | ご飯 鶏肉のトマト ソースかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ たまごスープ |
| kcal | 584 | 437 | 643 | 488 | 566 | 422 | 544 |
| 間食 | カスタードワッフル 牛乳 | ふかし芋 牛乳 | カステラ 牛乳 | 手作り 黒糖蒸しパン 牛乳 | 紫いもまんじゅう 牛乳 | プリンアラモード 牛乳 | はちみつケーキ 牛乳 |
| kcal | 111 | 120 | 155 | 322 | 125 | 155 | 188 |
| 夕食 | ご飯 豚肉の中華風煮 カリフラワーの サラダ 漬物 春雨スープ | ご飯 雷豆腐 ほうれん草の おかか和え 漬物 みそ汁 | ご飯 たらの野菜 あんかけ ひじき煮 煮豆 みそ汁 | ご飯 千草焼き ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁 | ご飯 鶏肉の照り煮 大豆サラダ 漬物 みそ汁 | ご飯 揚げだし豆腐 春菊のしらす 和え 漬物 すまし汁 | ご飯 じゃが芋小判焼 レバーの甘辛煮 漬物 みそ汁 |
| kcal | 417 | 458 | 386 | 456 | 447 | 462 | 483 |
| 1日 kcal | 1516 | 1480 | 1532 | 1402 | 1489 | 1404 | 1560 |

| | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | 10月27日(日) | 10月28日(月) |
|------------|---|---|--|-------------------------------------|---|---|---|
| 朝食 | クリームパン オムレツ フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク 厚揚げの味噌 炒め フルーツ ヨーグルト | イエローロール 大根サラダ フルーツ ヨーグルト | カスタードロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト | ショコラロール キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 444 | 418 | 423 | 375 | 376 | 368 | 458 |
| 昼食 | 和風麻婆丼 中華サラダ フルーツ寒天 中華スープ | ご飯 さばの生姜煮 白菜のゆかり 和え たまご豆腐 すまし汁 | ◎味めぐり (スペイン)◎ パエリア スパニッシュ オムレツ トマトスープ フルーツ (ぶどう缶) | 菜飯 ちゃんぽん麺 しゅうまい 杏仁豆腐 | ご飯 ロールキャベツ ナポリタン おからサラダ フルーツ | ご飯 たらの黄味焼き 高野の サイコロ煮 じゃがいもの 塩昆布和え みそ汁 | ご飯 かき揚げ 厚揚げの煮物 小松菜の 錦糸和え 赤だし |
| kcal | 446 | 422 | 551 | 465 | 526 | 461 | 530 |
| 間食 | 芋ぜんざい 牛乳 | りんごの コンポート 牛乳 | ココアワッフル 牛乳 | オレンジケーキ 牛乳 | ソフトドーナツ 牛乳 | コーヒゼリー 牛乳 | 蒸しケーキ (チーズ) 牛乳 |
| kcal | 184 | 87 | 121 | 95 | 164 | 89 | 207 |
| 夕食 | エビピラフ きのこソテー コーンクリーム スープ フルーツ | おにぎり お好み焼き ほうれん草の ごま和え みそ汁 | ご飯 鶏肉の旨煮 山菜の煮物 漬物 みそ汁 | ご飯 あじの南蛮漬け 豆腐田楽 煮豆 すまし汁 | ご飯 豚肉の塩だれ焼 インゲンの 酢味噌和え 漬物 すまし汁 | ご飯 鶏肉のマーマ レード煮 カリフラワーサラダ 漬物 みそ汁 | ご飯 八宝菜 春雨の酢の物 漬物 中華スープ |
| kcal | 465 | 432 | 392 | 458 | 416 | 438 | 417 |
| 1日 kcal | 1539 | 1359 | 1487 | 1393 | 1482 | 1356 | 1612 |

郷土料理 >> スペイン



スペイン料理は、イベリア半島の山の幸と、地中海の海の幸を使用した料理で知られています。2010年、イタリア料理、ギリシア料理、モロッコ料理と共に、スペイン料理が、地中海の食事として、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。パエリアは、米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の、ジャパニカ米と野菜、魚介類、肉などの食材と共に、そのスープを米に炊き込む料理です。スペインを代表する世界的に人気の料理です。

～献立料理名 一口メモ～

★タンドリーチキン★



タンドリーチキンとは、パンジャーブ地方に伝わるインド料理の一つで、ヨーグルト、塩、コショウ、ウコンなどの香辛料に、肉を半日ほど漬けた後で香ばしく焼きあげた料理です。インドでは、タンドールと呼ぶ壺型(つぼがた)のかまどで焼くことから、この名前が付けられたそうです。

10月10日(木)昼食に登場します!

△日本全国味めぐり△

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・・・スペイン

- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・トマトスープ
- ・フルーツ(ぶどう缶)



※行事食※
11日(金) 秋の行楽弁当
24日(木) 味めぐり(スペイン)

※オススメ献立※
14日(月) 豚汁うどん
31日(木) パンプキンシチュー

※お楽しみおやつ※
4日(金) マロンケーキ
18日(金) 手作り黒糖蒸しパン

※デイ:ワンプレートランチ※
15日(火)・21日(月)

