

2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、デイサ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(木) | 10月2日(金) | 10月3日(土) | 10月4日(日) | 10月5日(月) | 10月6日(火) | 10月7日(水) |
|------------|---|--|-------------------------------------|---|--|--|---|
| 朝食 | レーズンラウンド マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト | イエローロール スープ煮 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 | 黒糖ロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト | クリームパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト | レーズンラウンド 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト | あんぱん 和風サラダ フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 366 | 369 | 356 | 341 | 431 | 348 | 429 |
| 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 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 | 和風麻婆丼 中華サラダ フルーツ寒天 中華スープ | 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 | 594 | 613 | 446 | 609 | 444 | 524 | 478 |
| 間食 | ソフトドーナツ 牛乳 | 酒まんじゅう 牛乳 | 蒸しケーキ (さつまいも) 牛乳 | ぶどうゼリー 牛乳 | 豆乳まんじゅう 牛乳 | 手作り スイートポテト 牛乳 | 鯛饅頭 牛乳 |
| kcal | 164 | 128 | 207 | 89 | 130 | 153 | 141 |
| 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 煮豆 もやしスープ |
| kcal | 466 | 471 | 426 | 413 | 417 | 363 | 473 |
| 1日 kcal | 1590 | 1581 | 1435 | 1452 | 1422 | 1388 | 1521 |

◎今月のおすすめ食材◎

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、しばらく置いてお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。

チンゲン菜



チンゲン菜の旬は9~12月です。

通年にわたり全国各地から出荷されるため旬を感じにくい野菜ですが、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが、もっとも美味とされています。原産は中国ですが、1970年頃日本に伝わり、寒暖差に強く生育が早いため、今では北海道から沖縄まで盛んに栽培されています。チンゲン菜には、βカロテンが豊富に含まれているので、身体全般の老化防止や、肌・髪・爪を健康に保つといった効果があるとされています。

| | 10月8日(木) | 10月9日(金) | 10月10日(土) | 10月11日(日) | 10月12日(月) | 10月13日(火) | 10月14日(水) |
|------------|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | ミニ抹茶ツイスト ベーグドポテト フルーツ ヨーグルト | クリームパン 高野の煮物 フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク オムレツ フルーツ ヨーグルト | あんぱん ほうれん草の 炒め物 フルーツ ヨーグルト | レーズンラウンド カリフラワーの サラダ フルーツ ヨーグルト | イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト | クリームパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 416 | 395 | 409 | 404 | 354 | 350 | 382 |
| 昼食 | ご飯 さわらの西京焼き 金平ごぼう 白菜のあっさり 和え かきたま汁 | 焼きそば 小松菜の ひじき和え 中華スープ フルーツ デイ:ゆかりご飯 | 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 | 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 たまごスープ | 豚汁うどん ほうれん草の ごま和え フルーツ デイ:わかめご飯 |
| kcal | 489 | 330 | 413 | 434 | 527 | 562 | 331 |
| 間食 | 杏仁豆腐 牛乳 | やわらかおかき 牛乳 | ロールケーキ (ホワイト) 牛乳 | フルーチェ (ピーチ) 牛乳 | バナナカステラ 牛乳 | もみじまんじゅう 牛乳 | チョコマフィン 牛乳 |
| kcal | 86 | 84 | 240 | 101 | 136 | 142 | 150 |
| 夕食 | ご飯 鶏肉の甘酢煮 わかめサラダ 漬物 みそ汁 | ご飯 たらちのチーズ焼き 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 みそ汁 漬物 | ご飯 甘辛豆腐の たまごとし 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 | 401 | 491 | 455 | 484 | 377 | 365 |
| 1日 kcal | 1387 | 1210 | 1553 | 1394 | 1501 | 1431 | 1228 |

さつま芋



さつま芋の旬は10月~1月頃です。ですが収穫時期は8月ごろから始まり11月くらいまでです。採れたてがおいしいとは限らず、2~3ヶ月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増します。美味しいさつま芋の選び方は、全体にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしており、持った時にずっしりと重みを感じるものを選んでください。痩せて細い物やヒゲ根がたくさん残っているものなどは繊維質が多いです。

◎季節の食材レシピ◎

《バニラアイスで作るスイートポテト》

【材料(10個分)】

- ・さつま芋・・・300g
- ・バニラアイス・・・120g
- ・無塩バター・・・30g
- ・卵黄・・・1個

【作り方】

- ①さつま芋はよく洗い、濡れた状態でラップに包んで600wのレンジで5分加熱する。竹串を刺し、柔らかくなるまで加熱する。
- ②熱いうちに輪切りにし、皮を取り除く。
- ③滑らかになるまで潰す。
- ④溶かしバターを加えて混ぜ、さらにバニラアイスを加えてよく混ぜる。
- ⑤好きな形に成型し、クッキングシートを敷いた天板に並べる
- ⑥表面に卵黄を塗って、200℃に加熱したオーブンで20分焼き上げて完成。

10/6(火) おやつ時に
提供します

| | 10月15日(木) | 10月16日(金) | 10月17日(土) | 10月18日(日) | 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) |
|------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト | ショコラロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト | イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト | クリームパン ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト | 北海道ミルク キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト | あんぱん 小松菜の 炒め物 フルーツ ヨーグルト | レーズンラウンド 白菜の炒め物 フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 390 | 449 | 354 | 413 | 356 | 417 | 330 |
| 昼食 | ちらし寿司 厚揚げの煮物 春菊の磯和え 赤だし | 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 きほうれん草の 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 ヨーグルト和え | ◎秋の行事食◎ きのご飯 鮭の蒸し焼き 煮物(八幡巻、 里芋) フルーツ(梨) すまし汁 | 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 | 410 | 437 | 643 | 477 | 571 | 426 | 544 |
| 間食 | カスタードケーキ 牛乳 | たこ焼き 牛乳 | カステラ 牛乳 | プリンアラモード 牛乳 | 紫いもまんじゅう 牛乳 | ミニマフィン 牛乳 | はちみつケーキ 牛乳 |
| kcal | 162 | 149 | 155 | 155 | 125 | 150 | 188 |
| 夕食 | ご飯 豚肉の中華煮 カリフラワーの サラダ 煮豆 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 煮豆 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 | 436 | 457 | 378 | 456 | 482 | 462 | 483 |
| 1日 kcal | 1398 | 1492 | 1530 | 1501 | 1534 | 1455 | 1545 |

| | 10月22日(木) | 10月23日(金) | 10月24日(土) | 10月25日(日) | 10月26日(月) | 10月27日(火) | 10月28日(水) |
|------------|---|---|--|-------------------------------------|---|---|---|
| 朝食 | クリームパン オムレツ フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト | ショコラロール 大根サラダ 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 クリーム煮 フルーツ ヨーグルト | クリームパン キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト | ミニストロベリー ツイスト スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト |
| kcal | 399 | 388 | 417 | 377 | 396 | 360 | 451 |
| 昼食 | 月見そば がんもの煮物 オクラの和え物 デイ:ゆかりご飯 | 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 | ご飯 親子煮 れんこんの炒り煮 もずく酢 みそ汁 | ちゃんぽん麺 しゅうまい 杏仁豆腐 デイ:菜飯 | ご飯 ロールキャベツ ナポリタン かぼちゃサラダ 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 *天つゆ 厚揚げの煮物 小松菜の 錦糸和え 赤だし |
| kcal | 360 | 422 | 496 | 318 | 531 | 466 | 542 |
| 間食 | 豆乳まんじゅう 牛乳 | 田舎まんじゅう 牛乳 | ココアワッフル 牛乳 | コーヒーゼリー 牛乳 | ふんわり名人 きな粉 牛乳 | 手作り バナナケーキ 牛乳 | 芋ぜんざい 牛乳 |
| kcal | 130 | 166 | 121 | 89 | 122 | 195 | 184 |
| 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 | ご飯 鶏肉の旨煮 山菜の煮物 漬物 みそ汁 | おにぎり お好み焼き ほうれん草の ごま和え 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 | 464 | 392 | 429 | 457 | 416 | 438 | 417 |
| 1日 kcal | 1353 | 1368 | 1463 | 1241 | 1455 | 1479 | 1594 |

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、ジャバニカ米と野菜、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(土)昼食に登場します!

△世界各国味めぐり△

世界の郷土料理を
ご提供いたします。

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※
20日(火) 秋の行事食
30日(金) 味めぐり(スペイン)
31日(土) ハロウィンメニュー

※オススメ献立※
17日(土) チキンカツ
22日(木) 月見そば

※お楽しみおやつ※
6日(火) 手作りスイートポテト
27日(火) 手作りバナナケーキ

※デイワンプレートランチ※
1日(木)・21日(水)

