2020年度　10月の献立

栄養士　荒橋

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	木	ご飯　味噌汁　鯖の照り焼き 大根とさつま揚げ煮　かぼちゃサラダ	みかん缶	450 14.0	14.2 1.8
2	金	かつ丼　なめこ汁　キャベツのゴマ和え	フルーツ ヨーグルト	453 17.1	11.6 1.9
5	月	ふりかけご飯　コンソメスープ　鶏肉のトマト煮 フライドポテト　温野菜	黄桃缶	457 14.4	13.7 1.5
6	火	ご飯　豚汁　メンチカツ　ひじき煮　納豆	りんご	479 15.7	21.4 1.5
7	水	ご飯　味噌汁　豆腐ハンバーグ　コーンバター ほうれん草とベーコンソテー	ババロア	461 16.7	16.5 1.7
8	木	ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き　肉じゃが きゅうりの酢の物	フルーチェ （いちご）	456 20.5	15.7 1.9
9	金	ハヤシライス　野菜スープ　ツナサラダ	青りんごゼリー	451 11.8	12.9 1.9
12	月	ご飯　中華スープ　マーボー豆腐　大根の甘酢和え ミニアメリカンドッグ	オレンジ	464 16.5	15.3 1.9
13	火	チキンライス　きのこスープ　スクランブルエッグ コロコロサラダ	ミルクゼリー	455 18.2	17.0 1.8
14 誕生会	水	ふりかけご飯　味噌汁　エビフライ　卵焼き ブロッコリーサラダ　キャンディチーズ	ロールケーキ	457 20.1	14.2 1.4
15	木	きつねうどん　ミモザサラダ　さつま芋のりんご煮	バナナ	468 16.4	10.8 1.9
16	金	ご飯　すまし汁　とりつくね　スティック野菜 厚揚げとこんにゃく煮	フルーツ カクテル	454 18.5	15.3 1.3
19	月	鶏そぼろ丼　具沢山汁　マカロニサラダ	いちご ヨーグルト	457 18.3	14.2 1.4
20	火	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　かぼちゃ煮 五色和え	オレンジ	456 17.8	12.2 1.2
21	水	スパゲッティーナポリタン　ポトフ　トマトサラダ	プリン	467 14.1	11.6 1.8
22	木	ご飯　そうめんスープ　鯖の味噌煮　大根とツナ煮 小松菜のゴマ和え	りんご	461 15.7	14.7 1.8
23	金	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮　ポテトサラダ	バナナ	459 15.7	17.2 1.7
26	月	ご飯　野菜スープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　大根サラダ	白桃缶	461 16.2	13.9 1.5
27	火	パンプキンカレー　中華スープ　春雨サラダ	いちごゼリー	455 14.6	11.5 1.9
28	水	ご飯　コーンクリームスープ　フライドチキン ほうれん草とベーコンソテー　スパゲティサラダ	フルーチェ（桃）	468 15.5	15.3 1.9
29	木	ご飯　ワンタンスープ　ホッケの照り焼き 筑前煮　もやしのナムル	オレンジ	452 20.6	14.3 1.7
30	金	フレンチトースト　ポークビーンズ　グラタン コールスローサラダ	りんごジュース	456 19.2	18.2 1.8
			10月平均	459 16.7	14.6 1.7

＊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。
＊毎日麦茶がつきます。

お米が美味しい季節です

稲刈りの時期になり、お米が美味しい季節になりました。
日本人の主食である米ですが、米の消費量は年々減り、
昭和40年頃と比較すると半分の量になっています。
原因の一つとして、洋食文化が入り小麦粉製品や肉、油脂などの
消費が増え米を食べる量が減ってきていることがあります。
日本人の体を支えてきたお米。日本人にあった「食」を見直してみませんか？

・ご飯は繊維質が多く便秘になりにくい
食物繊維を多く含んでいるので便秘解消にピッタリ！！

・脳を活性化させる
ご飯はパンや麺類よりよく噛むので、唾液が沢山でます。
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

・ご飯は腹もちが良い（朝食にはご飯を）
ご飯は腹もちもよく、肥満などになりにくいです。

今が旬のさんま

秋はさんまの脂が20%を超え、
最もおいしい季節です。
口先と尾が黄色くなっているものが
脂のりがいい証拠です。

塩焼きや生姜煮、蒲焼き丼など
美味しいご飯と一緒にいかがでしょうか♪