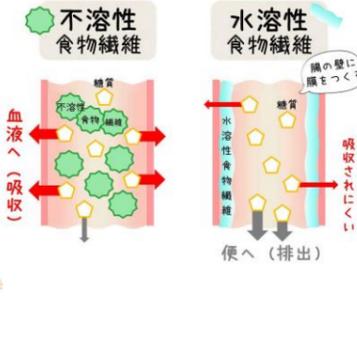


# 令和5年10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
朝食 昼食 夕食	<p>秋の食べ物は食物繊維が豊富です!!</p> <p>○食物繊維が豊富な秋の食べ物は、さつまいも、れんこん、里芋、ごぼう、ブロッコリー、きのこ、豆、米などです。</p> <p>○食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分で、便秘予防に効果があります。</p> <p>○他にもコレステロールを吸収し、糖尿病や高血圧、肥満の予防効果も期待されています。</p> <p>○食物繊維には水に溶けない<b>不溶性食物繊維</b>と水に溶ける<b>水溶性食物繊維</b>の2種類があります。不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収し膨らむことで腸壁が刺激され、腸のぜん動運動が活性化させます。水溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収し腸の壁に膜を作るなどして有害成分を吸収させにくくします。</p>						1日	
	 <p><b>不溶性食物繊維</b></p> <p>腸の壁に膜をつくる</p> <p>血液へ(吸収)</p> <p><b>水溶性食物繊維</b></p> <p>腸の壁に膜をつくる</p> <p>吸収されにくい</p> <p>便へ(排出)</p>						<p>『ハロウィン』 今月の献立</p> <p>10月31日(火)は、ハロウィン(秋の収穫を祝う日)が由来です。献立は、野菜をたっぷり使った「キーマカレー」と、手作りデザート「かぼちゃプリン」を提供します。</p> 	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳</p> <p>◎タンメン</p> <p>◎ご飯・肉野菜炒め・中華スープ</p> <p>もち米シュウマイ かにかまの三杯酢 りんごジュース</p> <p>ご飯 大豆入り野菜スープ すずきのグリーンソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ オレンジゼリー</p>
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ 野菜の和えもの 韓国のり 牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き パスタサラダ 牛乳</p>	<p>ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎はつみつパン</p> <p>◎ごはん</p> <p>野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 小松菜のスープ かにかまの中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ</p>	<p>ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え</p>	<p>まぐろソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー</p>	<p>◎けんちんうどん</p> <p>◎ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き</p> <p>南瓜 ハムと菜の花の和え物 プリン</p>	<p>◎けんちんうどん</p> <p>◎けんちん汁</p> <p>鯉のちゃんちゃん焼き 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 【手作りおやつ】ベーコンピザ</p>	
夕食	<p>青菜ごはん とろろ昆布汁 鱈のみそ焼き 付)揚げ野菜 キャベツの昆布和え ダイゼリーみかん</p>	<p>青葱肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え みかん</p>	<p>◎あんかけ焼きそば</p> <p>◎あんかけごはん</p> <p>野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ</p>	<p>◎あんかけ焼きそば</p> <p>◎あんかけごはん</p> <p>野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ</p>	<p>◎あんかけ焼きそば</p> <p>◎あんかけごはん</p> <p>野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ</p>	<p>◎あんかけ焼きそば</p> <p>◎あんかけごはん</p> <p>野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ</p>	<p>◎あんかけ焼きそば</p> <p>◎あんかけごはん</p> <p>野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ</p>	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日		
朝食	<p>◎ロールパン</p> <p>◎ごはん</p> <p>玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスカット</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛乳</p>	<p>ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎ダブルソフト</p> <p>◎ごはん</p> <p>ポトフ 豆腐ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>ポークカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト</p>	<p>中華丼 卵スープ 春雨のソテー わかめの酢の物 みかんジュース</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉のパーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え りんごジュース</p>	<p>ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ</p>	<p>ご飯 ワンタンスープ 鯉のチリソース煮 豚こら炒め 野菜の中華和え</p>	<p>◎かけうどん</p> <p>◎ごはん</p> <p>かしわ天あまだれ れんこんの金平 アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト</p>	<p>◎かけうどん</p> <p>◎ごはん</p> <p>かしわ天あまだれ れんこんの金平 アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト</p>	
夕食	<p>きんぴらご飯 かきたま汁 かじきのネギ味噌焼き 里芋のマッシュ おひたし オレンジ</p>	<p>ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ポテトサラダ りんご</p>	<p>◎ひき肉あんかけラーメン</p> <p>◎ひき肉チャーハン・中華スープ</p> <p>厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎ひき肉あんかけラーメン</p> <p>◎ひき肉チャーハン・中華スープ</p> <p>厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎ひき肉あんかけラーメン</p> <p>◎ひき肉チャーハン・中華スープ</p> <p>厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎ひき肉あんかけラーメン</p> <p>◎ひき肉チャーハン・中華スープ</p> <p>厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎ひき肉あんかけラーメン</p> <p>◎ひき肉チャーハン・中華スープ</p> <p>厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ミックスフルーツ</p>	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日		
朝食	<p>ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳</p>	<p>ご飯 ジュリエンスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳</p>	<p>ご飯 じゃがいものクリーム煮 野菜とコーンのソテー ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎ミルク丸パン</p> <p>◎ごはん</p> <p>ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>ピピンパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵</p>	<p>ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー 大根の中華和え</p>	<p>ご飯 カリフラワーのスープ 鯉のムニエル マカロニのトマトクリーム煮 えびサラダ みかんジュース</p>	<p>ご飯 すまし汁 鯉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 鯉のトマトガーリックソース ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ</p>	<p>◎ランチバックツナ/コッパパン/ハンバーグ/ステーキ</p> <p>◎特食 豚丼</p> <p>りんごジュース</p> <p>【園祭のため軽食】</p>	<p>◎スパゲッティ</p> <p>◎アメリカンライス</p> <p>チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ</p>	
夕食	<p>しめじご飯 すまし汁 鱈の味噌だれ 牛肉と大根の煮物 青菜のごまあえ 柿</p>	<p>ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>◎鍋焼きうどん</p> <p>◎豚肉の卵とじ丼・すまし汁</p> <p>蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ</p>	<p>◎鍋焼きうどん</p> <p>◎豚肉の卵とじ丼・すまし汁</p> <p>蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ</p>	<p>◎鍋焼きうどん</p> <p>◎豚肉の卵とじ丼・すまし汁</p> <p>蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ</p>	<p>◎鍋焼きうどん</p> <p>◎豚肉の卵とじ丼・すまし汁</p> <p>蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ</p>	<p>◎鍋焼きうどん</p> <p>◎豚肉の卵とじ丼・すまし汁</p> <p>蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ</p>	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日		
朝食	<p>ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し 牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 じゃが芋とかにかまのサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳</p>	<p>ご飯 卵と玉ねぎのスープ 鯉のトマト煮 キャベツのごま和え バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎ロールパン</p> <p>◎ごはん</p> <p>カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト</p>	<p>ご飯 とん汁 鱈の照り焼き 切り干し大根の煮物 青菜のごまあえ みかんジュース</p>	<p>ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のおひたし</p>	<p>ご飯 わかめスープ プルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト キャベツの昆布和え</p>	<p>ご飯 南瓜のクリームスープ 鮭のパン粉焼き ハムサラダ ジョアストロベリー</p>	<p>◎きつねおろしうどん</p> <p>◎豚丼・すまし汁</p> <p>じゃがいもとコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ 【誕生日ケーキ】 モンブラン</p>	<p>◎きつねおろしうどん</p> <p>◎豚丼・すまし汁</p> <p>じゃがいもとコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ 【誕生日ケーキ】 モンブラン</p>	
夕食	<p>鶏の炊き込みご飯 すまし汁 鱈の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜漬 寒天フルーツ</p>	<p>ご飯 にら玉スープ 豚肉の中華あんかけ 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え 梨</p>	<p>パエリア ほうれん草のポターージュ ミートローフ ポテトサラダ アロエみかん</p>	<p>ご飯 ごぼうスープ れんこんつくねバーグ なすとピーマンの味噌炒め ホタテと大根サラダ りんご</p>	<p>◎焼きそば</p> <p>◎チャーハン</p> <p>小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎焼きそば</p> <p>◎チャーハン</p> <p>小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ</p>	<p>◎焼きそば</p> <p>◎チャーハン</p> <p>小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ</p>	
30日	31日	<p>※お知らせ※</p> <p>◎10月7日(土)手作りおやつは★「ベーコンピザ」、14日(土)「さつまいも蒸しパン」を提供します。</p> <p>◎10月29日(日)★誕生日ケーキは「モンブラン」を提供します。</p> <p>◎10月の検査当番は『さくら』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。</p>				<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー 2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>		
朝食	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット</p>	<p>ご飯 きのこのスープ ひき肉入り卵焼き ツナとキャベツのサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>◎選択食で「ごはん」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,186kcal タンパク質89.7g 脂質 62.4g</p>		<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>			
昼食	<p>ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース えびとマカロニのソテー ツナサラダ</p>	<p>ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コーンポテト かにかまと白菜のあえもの みかんジュース</p>	<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>		<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>			
夕食	<p>秋の香りごはん すまし汁 豚肉おろしソース 豆腐の卵とじ 青菜のおかか和え 芋羊羹</p>	<p>【ハロウィン】 キーマカレー 野菜スープ フライドポテト チキンサラダ かぼちゃプリン</p>	<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>		<p>◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方</p> <p>エネルギー2,185kcal タンパク質 92.0g 脂質 64.0g</p>			

## 10月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,185kcal
タンパク質	92.0g
脂質	64.0g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方	
エネルギー	2,186kcal
タンパク質	89.7g
脂質	62.4g