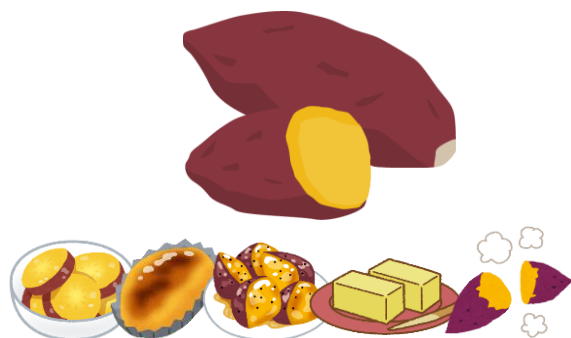


〇〇 献立表 〇〇食]

区分	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	ご飯 スクランブル エッグ フレンチサラダ 味付けのり みそ汁 牛乳	パン 豆乳スープ ひじきサラダ 牛乳	ご飯 赤魚西京焼き ゴマ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン コーン ポタージュ オーロラソース 和え 牛乳	ご飯 カリフラワー ソテー 納豆 みそ汁 牛乳	ご飯 オムレツ おかか和え 味付けのり みそ汁 牛乳	パン ミネストローネ ひじきサラダ 牛乳
昼食	ご飯 豆腐の 味噌そぼろかけ ごぼうサラダ おかか和え みそ汁	ご飯 さばの 塩こうじ焼 豆まめサラダ 芋煮汁 フルーツ	ハヤシライス 豆腐サラダ 小豆牛乳寒天	ご飯 豚肉の生姜焼 刻み昆布の煮物 なすの煮浸し フルーチェ	ご飯 サケのムニエル かみなり こんにやく マカロニサラダ フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼 ビーンズサラダ 煮浸し けんちん汁	きのこそば ふかし芋 ブロッコリーの サラダ 黒豆ヨーグルト
夕食	麦ごはん さんま生姜煮 大徳寺なます とろろ芋 フルーツ	五穀ごはん 和風バーベキュー 風味焼き もずく酢 さつま芋の 甘辛煮 みそ汁	五穀ごはん ヒレカツ ナムル めかぶ酢の物 のっぺい汁	五穀ごはん ぶりの粕漬け焼 ツナサラダ ゴマなます みそ汁	五穀ごはん 春巻き おろし酢和え きんぴらごぼう みそ汁	麦ごはん 和風麻婆豆腐 中華和え とろろ芋 フルーツ	五穀ごはん さんまの塩焼き 豆腐サラダ 磯辺和え みそ汁

※治療食は一部メニューが変更になります。ご了承ください。



旬食材：さつま芋 ～10月13日は『さつま芋の日』～
 さつま芋は食物繊維が豊富で、ビタミン類もバランス良く含む食品です。さつま芋を切った時に出る白い液体は「ヤラピン」という成分。腸の運動を促進する働きがあり、表皮近くに多く存在しているため、さつま芋は皮ごと食べる！がおすすめです。さつま芋は1600年ごろ日本に入り、薩摩地方で栽培を始めたことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。栄養価も高く、品種も多く、老若男女に好まれるさつま芋。
 食欲の秋ではありますが、食べ過ぎに注意して、美味しく頂きましょう!!