令和３年10月月間献立

管理栄養士からのコメント

今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品　南瓜・薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・・きのこ類など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意を！

	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)
朝	ご飯 みそ汁 海老と野菜のクリーム煮 いんげんのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ 茄子の生姜和え 漬物	ご飯 みそ汁 あじの味噌焼き ひじきの煮物 漬物
夕	ご飯 カレイの柚庵焼き 大根の信田煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉と白菜の味噌炒め 田舎煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 肉じゃが かにとブロッコリーのサラダ 漬物 パインのコンポート

	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)	10月10日(日)
朝	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ もやしのゆず風味 たいみそ 牛乳	かに雑炊 ツナと野菜の煮物 いんげんのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 卯の花 里芋のすりごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜の炒め物 大根の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマと豆腐のトロトロ煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 小松菜の辛子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと小松菜の煮浸し オクラのポン酢和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 いんげんのピーナッツ和え 漬物	☆郷土料理☆ ～山梨県～ ほうとう	ご飯 清汁 さばの味噌煮 ちんげん菜のお浸し 漬物	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 ビーフンの中華和え 漬物	☆季節食☆ 栗ごはん　季節の白和え お吸い物　水羊羹（芋） 銀鮭の西京焼き 茶碗蒸し蟹あん	ご飯 みそ汁 白身魚の菜種焼き 金平れんこん 漬物	カレーライス コンソメスープ グリーンサラダ 漬物
夕	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 切干大根の煮物 漬物 オレンジ	ご飯 サワラの味醂醤油焼き ポテトサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 茄子のピリ辛煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 カレイの柚子おろし煮 大豆サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 菜の花のわさび和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のごまマヨ焼き コールスローサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 お好み焼き風卵焼き かぶとしめじの薄くず煮 漬物 マンゴーのコンポート

	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ウインナーの洋風煮 もやしの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと大根の炒め煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーの青しそ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプル 青菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト ブロッコリーのわさび和え ふりかけ 牛乳
昼	～丼巡り～ かつ丼 みそ汁（豆腐・わかめ） ごぼうサラダ 漬物	ショコラパン 秋野菜のミネストローネ グリーンサラダ フルーチェ	◎セレクト食◎ A：ハムカツ B：白身魚の葱マヨ焼き ツナと小松菜の柚子和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼風 ぜんまいの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 タラのミモザ焼き マカロニソテー 漬物	ご飯 コーンスープ タンドリーチキン 大根サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 サバの竜田揚げ 炒めなます 漬物
夕	ご飯 ホキの有馬焼き カリフラワーのさっぱり和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 サワラの野菜蒸し 南瓜のいとこ煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐と海老の旨煮 挽肉とじゃが芋のカレーソテー 漬物 キウイ	ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのお浸し 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 和風きのこハンバーグ カニカマともやしの酢の物 漬物 パインのコンポート	ご飯 桜えびのお麩入り卵焼き 五目ひじき煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 れんこんの甘辛炒め 漬物 フルーツカクテル

	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と大根煮 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 厚焼きたまご オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー いんげんの胡麻和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 キャベツのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青菜の煮浸し ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵とじ煮 カリフラワーサラダ うめびしお 牛乳
昼	ご飯 清汁 豚ひきと厚揚げの味噌炒め 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 みそ汁 サワラのおろしポン酢かけ 揚げとさつま芋の煮物 漬物	野菜タンメン かにしゅうまい カリフラワーの中華和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 茄子の和風和え 漬物	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 漬物	ご飯 パンプキンスープ ホキの変わりパン粉焼き ベーコンと青菜のソテー 漬物	～お楽しみ献立～ 季節の炊き込みご飯 お吸い物　菊の酢の物 鰹のたたき　抹茶ババロア 焼き茄子
夕	ご飯 アジの香味焼き ごぼうサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 マーボー春雨 ザーサイとキャベツの和え物 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 わかめともやしの土佐酢あえ 漬物 フルーチェ	ご飯 カレイの野菜あんかけ 春雨サラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 手作り鶏つくね 冬瓜の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ れんこんの高菜炒め 漬物 白桃のコンポート

	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
朝	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツの柚子ドレ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー いんげん和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの洋風煮 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と木耳の炒め物 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 サワラの照り焼き 切干大根サラダ 漬物	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 漬物	食パン ジャム コーンスープ ほうれん草とベーコンのオムレツ コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け 金平ごぼう 漬物	ご飯 清汁 ブリのゆず味噌焼き オクラのなめ茸和え 漬物	☆ハロウィン☆ キャロットライス 南瓜入り　シチュー ブロッコリーサラダ パインのコンポート
夕	ご飯 季節の筑前煮 ひじきのサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 アジの山椒煮 かぶの柚子味噌かけ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ほきの茸あんかけ カニカマと大根のしそ和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 タラの香り蒸し れんこんの梅おかか和え 漬物 白桃のコンポート	カレーライス もやしと青菜のサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 回鍋肉 パンサンスー 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 青梗菜の生姜和え 漬物 人参ゼリー