



# 予定献立表



日付	平成30年11月12日(月)	平成30年11月13日(火)	平成30年11月14日(水)	平成30年11月15日(木)	平成30年11月16日(金)	平成30年11月17日(土)	平成30年11月18日(日)
朝食	ご飯	ご飯、食パン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	オムレツ(ミート)	照焼チキンモモ	半ライス	ハンバーグ	野菜はんぺん	チーズスクランブルエッグ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(大根・揚げ)	パンプキンスープ	味噌汁(里芋・舞茸)	オニオンスープ	コンソメスープ	うどん	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味付のり	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	フェア チーフメニュー	ご飯	ご飯
	さばの味噌煮	鶏山賊焼きorチャンボン風かた焼そば	ヒレカツor牛丼	半場風味付けから揚げ		鶏肉とにんにくの芽の炒め物	アジフライ
	卵ロール	お好み焼き	にらの卵炒め	京がんと煮		大学芋	ふろふき大根
	青菜のごま和え	フルーツナタデココ	なめ茸おろし	ポイル野菜サラダ		キャベツのラー油和え	りんご
	清まし汁(椎茸・もやし)	味噌汁(ごぼう・こんにゃく)	味噌汁(豆腐・揚げ)	辛味噌スープ		味噌汁(玉ねぎ・卵)	清まし汁(豆腐・蒲鉾)
		牛乳	ジョア		牛乳		
夕食	ご飯	さんまの蒲焼井or豚バーベキューソース	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	油淋鶏	キムチ煮込み	かじき竜田揚げor鶏ソテーサンバルソース	鱈のバジル焼きor醤油タンメン	鮭のチャンチャン焼風orポークジンジャー	鱈の塩麹漬け	牛肉のチャブチェ
	じゃが芋そぼろあん	マカロニサラダ	チーズサラダ	チリ春巻き	メンマとこんにゃく炒り煮	蓮根のピリ辛炒め	山芋短冊揚げ
	ツナサラダ	清まし汁(はんぺん・小松菜)	みかん	かぼちゃサラダ	豆サラダ	コーンサラダ	イカとわかめの和え物
	味噌汁(白菜・しめじ)	コーヒータ牛乳	中華スープ	かきたま汁	清まし汁(豆腐・えのき)	味噌汁(もやし・揚げ)	味噌汁(牛蒡・小松菜)
牛乳				牛乳			
エネルギー kcal	3167 kcal	3293 kcal	2899 kcal	2976 kcal	3018 kcal	2903 kcal	3003 kcal
蛋白質g	109.3 g	107.3 g	100.3 g	110.2 g	95.6 g	101.7 g	92.2 g
脂質g	104.8 g	102.1 g	80.0 g	95.0 g	88.2 g	69.5 g	106.0 g



献立は都合により、変更になることがあります。

## 栄養メモ》おいしい野菜を見極めよう！！

秋野菜について、おいしいものの選び方や、保存方法について紹介します。

①なす・・・選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりつやのあるものが良質。またヘタの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。ヘタが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲがあって、しかも硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、保存はラップに包んで、冷蔵庫へ。

②まいたけ・・・茶褐色が濃く、光沢のあるもの、さわるとパリッと折れるぐらいのものが新鮮。

③長芋・・・長いものはスラリと形がよく、太さが均一なものを。あまり細いものよりは、ずんぐりしているもののほうが味が良い。消化が良く、昔から病人の薬用食、強精食として重宝されている。

④さつまいも・・・皮の色つやがよく、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品。表皮の一部が黒く変色しているものは古いもので、その部分は苦く有害でもあるので、料理する時に、取り除いた方がよい。他のイモ類に比べて、ビタミンCや繊維がかなり多く、美容食といえる。

⑤青梗菜・・・葉柄部が淡い青緑色でつやとほりがあり、葉がしおれていないものが新鮮。保存は新聞紙に筒状に包んで、通気をよくして冷蔵庫へ。