# みんなでできたもん♪ vol：10月

こんにちは！栄養士の北島です。
台風も過ぎ去り、最近は少しずつ涼しくなってきました。そろそろ秋の気配です
9月は萩飯で、栗が登場しました！食欲の秋なので、食べすぎには注意しましょ

## 9 月の行事食 で提供しました

お楽しみランチ♪(9 月 8 日)

- ◆さつまいもご飯
- ◆秋鮭のおろしかけ
- ◆中華和え
- ◆味噌汁
- ◆チーズケーキ

お月見御膳(9 月 25 日)

- ◆萩飯
- ◆メイチダイのあんかけ
- ◆利休煮
- ◆月見汁
- ◆お月見ゼリー

## 栗の美味しい話し

栗は 1 個あたり
約 30kcal ある

- たんぱく質、ビタミン、亜鉛、カリウム、食物繊維が多く含まれている
  ・・・便秘の方や、肌荒れが気になる方におすすめです。栗の渋皮にはタンニンが含まれているので、老化防止やがんの予防になります
- ダイエット中のおやつにもおすすめ
  ・・・栄養豊富で、脂肪分が少ないので間食でお菓子を食べるより健康的です。ですが、食べても 5 個位までにしましょうね♪

## 10 月 昼 食 献 立 表

| | 曜日 | ご飯 | おかず |
|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ご飯 | 豚肉の華風炒め　中華和え　清まし汁　フルーツ |
| 2 | 金 | ご飯 | 魚のマスタードマヨ焼き　フレンチサラダ　スープ　ゼリー |
| 3 | 土 | ご飯 | チキン南蛮　海藻サラダ　スープ　フルーツ |
| 4 | 日 | チャーハン | 茄子の肉味噌炒め　スープ　ムース |
| 5 | 月 | ご飯 | サバの胡麻醤油焼き　五目金平　清まし汁　フルーツ |
| 6 | 火 | ちゃんぽん | シュウマイ　リンゴ酢和え　まんじゅう |
| 7 | 水 | ご飯 | 梅しそチキン　春雨のソテー　清まし汁　カルシウムあられ |
| 8 | 木 | お楽しみランチ♪ | |
| 9 | 金 | ご飯 | 回鍋肉　中華和え　かきたま汁　ゼリー |
| 10 | 土 | ご飯 | 鮭の塩焼き　小松菜の炒め煮　のっぺい汁 |
| 11 | 日 | ご飯 | 鶏のから揚げ　マセドアンサラダ　コンソメスープ　ヨーグルト |
| 12 | 月 | ご飯 | 八宝菜　茄子煮　清まし汁　フルーツ |
| 13 | 火 | ご飯 | カレイのムニエル　春雨サラダ　スープ　フルーツカクテル |
| 14 | 水 | 醤油ラーメン | ギョーザ　ナムル　カップケーキ |
| 15 | 木 | ご飯 | 親子煮　さつま芋サラダ　清まし汁　フルーツ缶 |
| 16 | 金 | ご飯 | アジフライ　大根のカニあんかけ　清まし汁　抹茶水羊羹 |
| 17 | 土 | ご飯 | 鶏と大根の煮物　柚子胡椒炒め　けんちん汁　フルーツ |
| 18 | 日 | ご飯 | ブリの漬け焼き　胡麻酢和え　清まし汁　フルーツ缶 |
| 19 | 月 | ミニご飯 | 月見うどん　すり身天ぷら　お浸し　ゼリー |
| 20 | 火 | ご飯 | 麻婆豆腐　レモン和え　スープ　パインゼリー |
| 21 | 水 | カレーライス | コールスロー　スープ　ヨーグルト |
| 22 | 木 | ご飯 | 蒸し魚の野菜あんかけ　じゃがいも土佐煮　清まし汁　フルーツ |
| 23 | 金 | ご飯 | チーズハンバーグトマト煮込み　マカロニサラダ　スープ　フルーツ |
| 24 | 土 | ご飯 | 鯵の南蛮漬け　もやしとささみの和え物　沢煮椀　抹茶ゼリー |
| 25 | 日 | ご飯 | おからコロッケ　ドレッシング和え　スープ　プリン |
| 26 | 月 | ご飯 | サバの竜田揚げ　豚と大根の旨煮　清まし汁　ウエハース |
| 27 | 火 | ご飯 | 五目炒め　かぼちゃサラダ　清まし汁　牛乳寒 |
| 28 | 水 | ご飯 | 魚のポテト焼き　ナポリタン　スープ　フルーツ |
| 29 | 木 | ご飯 | ポークビーンズ　春雨の酢の物　かきたま汁　蒸しパン |
| 30 | 金 | ハロウィン特別メニューパンプキンランチ。＊☆ | |
| 31 | 土 | ほのぼのフェスタ | |

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

## 10 月の行事食

★ 10 月 8 日(木)　お楽しみランチ♪
★ 10 月 30 日(金)　ハロウィン特別メニュー