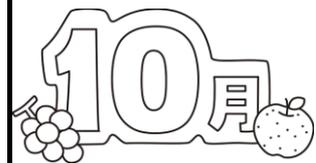


10月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	火	ご飯 魚の酢豚風 車麩と大根の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ 果物	マスカットゼリー	421	3.6
2	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 花野菜のフレンチサラダ みそ汁 果物	水ようかん	478	3.2
3	木	きつねそば ミートボールの甘酢あんかけ 白菜のなめ茸和え ゆかりおにぎり 果物	ミルクティープリン	438	3.5
4	金	鶏そぼろ丼 ひじきと大豆の炒り煮 三色ナムル みそ汁 果物	南瓜ケーキ	486	3.2
5	土	ご飯 サバのカレー焼き がんとインゲンの煮物 ポテトサラダ すまし汁 果物	ココアケーキ	563	2.5
6	日	お休み			
7	月	ご飯 魚の辛子マヨ焼き かぶのポトフ ブロッコリーのシーザーサラダ 豚汁 果物	チーズ蒸しパン	532	3.4
8	火	ご飯 豚肉のしぐれ煮 豆腐のなめこあんかけ 刻み昆布と大根とサラダ みそ汁 果物	りんごケーキ	547	2.7
9	水	カレーうどん なすのおろし煮 菜の花とキャベツの和風サラダ グリンピースおにぎり 果物	黒ゴマプリン	461	3.6
10	木	ご飯 メンチカツ さつま芋のいとこ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁 果物	バナナケーキ	516	2.0
11	金	ご飯 魚のチリソースがけ 里芋とさつま揚げの煮物 大根とチンゲン菜の中華サラダ みそ汁 果物	プリン(シロップ)	516	3.9
12	土	みそラーメン かぶのカニカマあんかけ 菜の花の青じそサラダ ゆかりおにぎり 果物	りんごゼリー	448	4.7
13	日	お休み			
14	月	親子丼 筑前煮 南瓜とひじきのサラダ みそ汁 果物	アップルパイ	552	3.4
15	火	ご飯 アジフライ 厚揚げと刻み昆布の煮物 マカロニサラダ みそ汁 果物	抹茶蒸しパン	581	3.6



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

かぼちゃの旬は7月～12月。収穫のピークは夏ですが、貯蔵により甘みが増すので、秋から冬にかけてが食べ頃です。

「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高く、皮や皮に近い部分に栄養が豊富といわれています。

かぼちゃに多く含まれているビタミンA(カロチン)は、油で炒めたり、煮込むと吸収率が上がります。また、免疫力を高め風邪を予防するビタミンC・Eが多く含まれています。

