



# 今週の献立表

みたけの社

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)						
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅風味煮	ごはん 味噌汁 チーズおかか納豆	ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮	ごはん 味噌汁 炒り豆腐	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め						
	ほうれん草のなめ茸和え	冬瓜のどぼろ煮	きざみ昆布の煮物	菜の花とえのきの辛子和え	大根の甘味噌煮込み	じゃが芋のカレーソテー	大根サラダ						
	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
	608kcal	540kcal	499kcal	662kcal	671kcal	662kcal	617kcal						
	野菜味噌ラーメン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん						
シューマイ	たら味噌マヨ焼き	チキン南蛮	ぶりの蒲焼風	鶏肉の甘酢あん	豆腐と野菜の旨煮	鯖の香草パン粉焼き							
白菜の青じそドレッシング和え	もやしと青菜の胡麻和え	ニラともやしの炒め物	じゃが芋といんげんの金平	パンプキンサラダ	レンコンサラダ	カリフラワーとベーコンのクリーム煮							
牛乳	豆腐のミートソースかけ	フロッコリーのしらす和え	白菜としめじの和え物	ヨーグルトフルーツ和え	キウイ&パイン缶	りんご							
牛乳	牛乳	牛乳											
502kcal	733kcal	690kcal	599kcal	609kcal	552kcal	672kcal							
夕食	ごはん 味噌汁 目玉焼きのせハンバーグ	カレードリア コンソメスープ キャベツの胡麻ドレサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のガーリックソテー	ぎゅうどん 牛丼 すまし汁 大根の梅肉和え	カレーうどん オクラとカリフラワーのサラダ 大芋芋	ごはん 味噌汁 塩フルコギ	ごはん 味噌汁 チキンチャップ						
	フロッコリーとチーズのサラダ	フルーツミックス	絹さやと人参の卵サラダ	バナナ		豆たっぷりサラダ	温野菜サラダ						
	バナナ&みかん缶		オレンジ										
	643kcal	646kcal	640kcal	784kcal	602kcal	722kcal	579kcal						
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1753kcal 77g 41g 9.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1919kcal 77g 52g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1829kcal 76g 47g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2045kcal 78g 62g 8.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1882kcal 77g 41g 8.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1936kcal 77g 51g 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
リクエストメニュー	リクエストメニュー			リクエストメニュー									

新米の季節になりました。私たちの食生活には絶対になくてはならない食材の1つですね。お米は半分以上が炭水化物という成分でできていて、私たちの体の中で分解されながら体を動かすためのエネルギーとなります。お米の状態でも少し水分が含まれていますが、お米を炊くことでグーンと水分量が多くなります。日本で育てられる「ジャポニカ種」という種類で、お水を入れて炊くという食べ方が当たり前のようですが、これは世界からみると珍しい食べ方だそうです。世界で一番多く育てられているのは「インディカ種」という、少し細長い形のお米で水だけで炊いてそのまま食べるというよりはピラフなどにして食べることが多いそうです。どの国でも作物を育てるのは簡単なことではありません。お米ならば、まず苗をつくって、田んぼをおこして、田植えをして、お手入れをして、収穫をする…1年中ずっと大忙しです。大雨や台風がきても大変です。こうして毎年新米の季節を迎えられるのもたくさんの生産者さんのおかげであることを忘れずに、1食1食に感謝しながら食べましょう。