



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 牛乳	とうがん 冬瓜のどぼろ煮	きざみ昆布の煮物	なはな 菜の花とえのきの辛子和え	だいこん 大根の甘味噌煮込み	じゃが芋 じゃが芋のカレーソテー	だいこん 大根サラダ	
	608kcal	540kcal	499kcal	662kcal	671kcal	662kcal	617kcal	
	昼食	野菜味噌ラーメン シューマイ 白菜の青じそドレッシング和え 牛乳	ごはん たら味噌マヨ焼き もやしと青菜の胡麻和え 豆腐のミートソースかけ 牛乳	ごはん 千キン南蛮 ニラともやしの炒め物 フロッコリーのしらす和え 牛乳	ごはん ぶりの蒲焼風 じゃが芋といんげんの金平 白菜としめじの和え物	ごはん 鶏肉の甘酢あん パンプキンサラダ ヨーグルトフルーツ和え	わかめごはん 豆腐と野菜の旨煮 レンコンサラダ キウイ&パイン缶	ごはん 鯖の香草パン粉焼き カリフラワーとベーコンのクリーム煮 りんご
		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 フロッコリーとチーズのサラダ バナナ&みかん缶	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 フルーツミックス	ごはん 味噌汁 豚肉のガーリックソテー 絹さやと人参の卵サラダ オレンジ	ぎゅうどん 牛丼 すまし汁 だいこん 大根の梅肉和え バナナ	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 しお 塩フルコギ 豆たっぷりサラダ	ごはん 味噌汁 千キンチャップ おんやさい 温野菜サラダ
		643kcal	646kcal	640kcal	784kcal	602kcal	722kcal	579kcal
		栄養日値	エネルギー 1753kcal	エネルギー 1919kcal	エネルギー 1829kcal	エネルギー 2045kcal	エネルギー 1882kcal	エネルギー 1936kcal
	たんぱく質 77g		たんぱく質 77g	たんぱく質 76g	たんぱく質 78g	たんぱく質 77g	たんぱく質 77g	たんぱく質 75g
	脂質 41g		脂質 52g	脂質 47g	脂質 62g	脂質 41g	脂質 51g	脂質 50g
食塩相当量 9.8g	食塩相当量 8g		食塩相当量 7g	食塩相当量 8.4g	食塩相当量 8.8g	食塩相当量 9g	食塩相当量 7g	
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、まず苗をつかって、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。