



今週の献立表

みたけの杜

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え じゃが芋と豚肉の炒めもの 牛乳 658kcal	ごはん 味噌汁 高菜納豆 ふきと薩摩揚げの煮物 ソファール 641kcal	ごはん 味噌汁 五目玉子焼き いんげんの金平 牛乳 685kcal	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ 小松菜の辛子和え 牛乳 581kcal	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 生揚げとじゃが芋の煮物 牛乳 515kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き 鶏肉と野菜のソテー 栄養強化ふりかけ 523kcal	ごはん 味噌汁 鯖缶のおろし和え 南瓜と車麩の煮物 牛乳 672kcal				
	昼食	ごはん 鶏肉のおろしあん ほうれん草と笹かまの和え物 南瓜のサラダ 545kcal	ごはん 豚肉の柳川風煮 キャベツともやしのお浸し 人参しりしり 613kcal	電気設備点検のため お弁当		ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 切り干大根の生姜和え パイン 583kcal	てや 照り焼きチキンピザ コンソメスープ ポテトサラダ ヨーグルト 626kcal	ごはん かきあげうどん 白菜とカニカマの甘酢和え なすのお浸し 472kcal	ごはん 鶏肉のネギ味噌炒め マカロニサラダ 大学芋 733kcal		
		夕食	お月見メニュー 栗ごはん 芋の子汁 さんまの塩焼き 白和え りんご食べ比べ 582kcal	味噌ラーメン 大根とわかめのサラダ オレンジ プリン 534kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風オニオンソース もやしのほしエビ炒め プリン 558kcal	ごはん 玉子スープ 餃子の甘酢あんかけ レタスと蒸し鶏のサラダ 621kcal	ごはん たらちげ風 海藻サラダ もやしのゆかり和え 495kcal	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ 697kcal	なめし 菜飯 おでん 切り干大根の胡麻炒め バナナ 635kcal		
			栄養日 の 価	エネルギー 1785kcal たんぱく質 77g 脂質 51g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 1788kcal たんぱく質 78g 脂質 43g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 1243kcal たんぱく質 56g 脂質 25g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1785kcal たんぱく質 70g 脂質 35g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1636kcal たんぱく質 71g 脂質 39g 食塩相当量 11g	エネルギー 1692kcal たんぱく質 65g 脂質 40g 食塩相当量 8g	エネルギー 2040kcal たんぱく質 78g 脂質 50g 食塩相当量 7.4g	
				おつきみ お月見			リクエストメニュー				リクエストメニュー

10月6日は十五夜です。1年の中で一番真ん丸な満月が見えると言われている日で、日本では団子やすずきなどをお供えしてお月見をします。秋にはたくさんの食べ物が収穫されることから、おいしい食べ物への感謝の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますよという願いを込めてお月見をするようになったそうです。この日はみたけの杜でも『お月見メニュー』として旬の食材をたくさん使ったメニューを提供します。りんごは滝沢市でも多く収穫されているのを知っていますか？この日は滝沢市産のりんご2種類の食べ比べをしてもらいます。皮をつけて提供しますので、皮の色や味、食感の違いにも注目してみましょう。