

10月分献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
			<p>1 三色丼 野菜の天ぷら 味噌汁</p>	<p>2 ホットドッグ 野菜サラダ コンソメスープ 果物</p>	
					806 キロカロリー
<p>4 ご飯 鶏と牛蒡の甘辛煮 春雨サラダ 味噌汁</p>	<p>5 ご飯 焼き魚 青梗菜と丸天の炒め煮 けんちん汁</p>	<p>6 ご飯 ちゃんぽん しゅまい ジュース</p>	<p>7 ご飯 おでん キャベツのピーナッツ和え 味噌汁</p>	<p>8 炊き込みピラフ 鶏のハニーマスタード焼き 野菜サラダ コンソメスープ</p>	<p>9 休み</p>
778 キロカロリー	774 キロカロリー	1056 キロカロリー	762 キロカロリー	655 キロカロリー	
<p>11 ご飯 チキンカツ 南瓜サラダ 味噌汁</p>	<p>12 ご飯 魚の照り焼き 筑前煮 そうめん汁</p>	<p>13 ご飯 春巻き ほうれん草の白和え 味噌汁</p>	<p>14 ご飯 きつねうどん 巣籠り卵 牛乳</p>	<p>15 ご飯 ポークソテー ジャーマンポテト 味噌汁</p>	<p>16 ロコモコ丼 ブロッコリーの和え物 コーンスープ 果物</p>
810 キロカロリー	745 キロカロリー	761 キロカロリー	911 キロカロリー	683 キロカロリー	717 キロカロリー
<p>18 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース</p>	<p>19 ご飯 豚肉の生姜焼き 大学芋 味噌汁</p>	<p>20 いなり 鶏南蛮風そば ハムカツ 果物</p>	<p>21 ご飯 魚のカレームニエル 五目金平 団子汁</p>	<p>22 ご飯 スコッチエッグ ポテトサラダ 味噌汁</p>	<p>23 休み</p>
957 キロカロリー	920 キロカロリー	1082 キロカロリー	763 キロカロリー	945 キロカロリー	
<p>25 ご飯 麻婆豆腐 棒餃子 すまし汁</p>	<p>26 ご飯 白身魚のフライ 白菜のおかか和え 味噌汁</p>	<p>27 ビビンバ丼 スパゲティサラダ ワカメスープ</p>	<p>28 ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁</p>	<p>29 味ご飯 とろろうどん あんかけ揚げだし豆腐 果物</p>	<p>30 ロールパン スコップコロッケ ヨーグルトサラダ 卵スープ</p>
705 キロカロリー	766 キロカロリー	751 キロカロリー	832 キロカロリー	853 キロカロリー	955 キロカロリー

栄養ーロメモ

食欲の秋といえびみなさんどんな食材を思い出しますか？今回は『さつまい』の栄養について紹介します。

食物繊維…(水溶性)(不溶性)2種類の食物繊維が含まれます。水溶性にはコレステロールの低下作用、不溶性には腸壁を刺激することにより便通がよくなる効果があります。

ビタミンC…ビタミンCは熱に弱いとされていますが、芋類の物はでんぷんに含まれているため、比較的強いとされています。

ヤラピン…さつまいの切断面に出てくる白い液体のこと。便を柔らかくする作用があります。

カリウム…体内の余分な水分やナトリウムを排出する作用がある為、むくみ改善や高血圧予防に効果があります。

