






# 献立のお知らせ



平成29年 10月1日～平成29年 10月7日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 卵味噌汁 イカカツとハムカツ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの ドレッシング和え そばの実なめこ きゅうり漬	ご飯 大根葉味噌汁 鰯の南蛮漬け ひじきの煮つけ 白菜ピーナッツ和え さらたけねぎ塩 野沢菜漬 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の マーメレード焼き いんげんの炒め煮 マカロニサラダ あみ佃煮 生姜の甘酢漬	ご飯 もやし味噌汁 きのごしチュー 小松菜の オイスター炒め カリフラワーの カレー風味サラダ きゃべつ漬 	ご飯 なめこ味噌汁 筑前煮 揚げなすみそかけ きゃべつの おかか和え 鮭フレーク きゅうり漬 	ご飯 ふのりの味噌汁 鰯のタルタル焼き さつま芋の 練り込み かぶのレモン和え 海っこ たくあんみそ漬	ご飯 小松菜味噌汁 八宝菜 かぼちゃコロッケ もやしの中華和え 肉団子 青かつば漬 

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\*\*\* 『かぼちゃ』 について\*\*\*\*\*

かぼちゃは非常に栄養価の高い、理想的な緑黄色野菜です。最も特徴的と言えるのが『βカロテン』の含有量の多さで、ピーマンの10倍、トマトの8倍と非常に多く含んでいます。『βカロテン』・・・皮膚や粘膜の強化・保護、眼精疲労の改善、強力な抗酸化作用があります。βカロテンとして吸収できなかった分はビタミンAへと変化し風邪予防や免疫力アップなどの効果が期待できます。



皮には果肉以上にβカロテンが多く含まれているので、できるだけ皮をおかずに調理するのがおすすめです！



今日は  
赤飯と天ぷらが  
美味しがったよ～。

梶庭 寿一様

今日の献立  
赤飯・清し汁・天ぷら盛り合わせ  
炊き合わせ・きゅうりの酢の物



今回は都合により一週間分の献立表になっております。10月8日からの献立表は後日また配布致します。