



























メロディ 2018年10月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)
01 月	ハヤシライス さつま芋のソテー ほうれん草のサラダ フルーツ	652	なめこそば さつま芋のソテー ほうれん草のサラダ フルーツ	531	16 火	鶏肉の照り焼き 五目豆 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	583	梅おろしうどん 五目豆 卵豆腐 漬物	514
02 火	赤魚の中華煮 ブロッコリーと卵の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 中華スープ 漬物	517	ちくわ天そば ブロッコリーと卵の炒め物 かぼちゃサラダ 漬物	613	17 水	豚肉ときのこと春雨の酸辣風炒め じゃが芋の中華煮 いんげんのわさびマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	573	味噌ラーメン じゃが芋の中華煮 いんげんのわさびマヨ和え 漬物	544
03 水	鶏つくね なすの煮浸し コールスローサラダ ご飯 すまし汁 漬物	598	あんかけうどん なすの煮浸し コールスローサラダ 漬物	577	18 木	さわらの味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 豆苗のドレかけ ご飯 すまし汁 漬物	525	月見そば 厚揚げの煮物 豆苗のドレかけ 漬物	567
04 木	酢豚 きのこソテー わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	639	味噌煮込み風うどん きのこソテー わかめのナムル 漬物	528	19 金	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー ポテトサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	599	海鮮塩焼きそば ピーマンソテー ポテトサラダ 汁物 フルーツ	475
05 金	さわらの塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	524	しょうゆラーメン 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え フルーツ	555	20 土	シーフードカレー キャベツのソテー ハムと人参のサラダ 福神漬け フルーツ	581	ミートソーススパゲティ キャベツのソテー ハムと人参のサラダ 汁物 フルーツ	523
06 土	揚げ出し豆腐のどろろあんかけ さつま揚げの炒め物 もやしの和え物 麦ご飯 豚汁 漬物	583	鶏南蛮そば さつま揚げの炒め物 もやしの和え物 漬物	581	21 日				
07 日					22 月	親子煮 きんぴらごぼう いんげんとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	557	秋のあんかけうどん きんぴらごぼう いんげんとカニカマの和え物 漬物	510
08 月	ミックスフライ ピーマンの洋風煮 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	557	カレーうどん ピーマンの洋風煮 オニオンサラダ 漬物	547	23 火	さばのみりん焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の白和え きのこの炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	617	ナポリタンスパゲティ かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	614
09 火	豚肉ときのことのみぞれ煮 なすの味噌かけ 人参サラダ ご飯 すまし汁 漬物	570	きつねうどん なすの味噌かけ 人参サラダ 漬物	577	24 水	すき焼き風煮 スナックエンドウと卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 和風スープ フルーツ	646	五目うどん スナックエンドウと卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え フルーツ	520
10 水	さばの味噌煮 湯豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 フルーツ	528	卵とじそば 湯豆腐 ほうれん草のお浸し フルーツ	549	25 木	豚肉と野菜のカーリクハター炒め 角麩の煮物 大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物	563	ほうとう風うどん 角麩の煮物 大根の梅和え 漬物	533
11 木	鶏そぼろ丼 切干大根煮 おぐらのボン酢和え 味噌汁 フルーツ	588	どんこつラーメン 切干大根煮 おぐらのボン酢和え フルーツ	503	26 金	魚の天ぷら ひじきの煮物 おぐらのなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	533	卵とじそば ひじきの煮物 おぐらのなめ茸和え 漬物	512
12 金	煮込みハンバーグ 人参のきんぴら 三色マリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	605	ためきそば 人参のきんぴら 三色マリネ 漬物	504	27 土	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンと竹輪の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	568	きつねうどん ピーマンと竹輪の炒め物 カリフラワーのサラダ 漬物	519
13 土	あじの南蛮漬け さつま芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	583	焼きそば さつま芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え 汁物 漬物	530	28 日				
14 日					29 月	あじの蒲焼き 卵の花 ほうれん草のピーナツ和え 麦ご飯 和風スープ 漬物	522	カレーうどん 卵の花 ほうれん草のピーナツ和え 漬物	560
15 月	魚の野菜あんかけ・カレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	533	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 春雨サラダ 漬物	601	30 火	麻婆豆腐丼 春巻き 白菜の甘酢和え 中華風かき玉汁 フルーツ	640	どろろうどん 春巻き 白菜の甘酢和え フルーツ	577
					31 水	パンプキンシチュー キャベツのソテー マカロニサラダ ご飯 漬物	665	月見きしめん キャベツのソテー マカロニサラダ 漬物	540

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2018年10月 おやつ献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
 フルーツのパウンドケーキ 96	 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム) 61	 もみじまんじゅう 107	 プレーンロールケーキ 142	 オレンジゼリー 57	 緑茶ようかん 103
8	9	10	11	12	13
 和栗のマドレーヌ 122	 ふんわりチーズの 焼菓子 88	 柔らか抹茶水ようかん (ゆで小豆) 55	 コーヒーゼリー 53	 かぼちゃのロールケーキ 134	 栗田舎まんじゅう 115
15	16	17	18	19	20
 乳菓まんじゅう 142	 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49	 リンゴゼリー 53	 水ようかん 91	 よもぎまんじゅう 109	 はちみつマドレーヌ 124
22	23	24	25	26	27
 紫芋ようかん 91	 ブドウゼリー 57	 きな粉のロールケーキ 139	 田舎まんじゅう 108	 柔らかほうじ茶プリン 68	 バームクーヘン 91
29	30	31			
 ストロベリーゼリー 57	 かぼちゃのマドレーヌ 123	 チョコチップバナナの 焼菓子 65			

* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
 * カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
 * おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。

10月 神無月 (かんなづき) 南瓜



かぼちゃの花
花言葉：広大、広い心

今月の献立日

- 2日 かぼちゃサラダ
- 15日 かぼちゃの煮物
- 31日 パンプキンシチュー

収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘みがなく、貯蔵により甘みが増します。そのため、食べごろは秋から冬にかけて。保存がきくので、ニュージーランドやメキシコなどからの輸入も多く、切ったものを保存する場合は、傷みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存するとよいでしょう。「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価に優れています。

豆知識

かぼちゃは収穫されてからしばらく経ち、デンプン質と糖質が等量になるころがもっともおいしくなります。果肉の色が赤みを帯びた黄色になったら食べごろです。おいしいかぼちゃを外見で見分けるには、ヘタがコルク状になり、たてにひびが入っていて、皮が硬く、大きさの割に重いものを選ぶと良いでしょう。

栄養成分

ビタミン：A、E、K、B₁、B₂、B₆、C、
ナイアシン、葉酸、パントテン酸
ミネラル：カリウム、カルシウム、
マグネシウム、ナトリウム、リン、鉄など