



# 週間献立表

令和02年8月30日(日)～令和02年9月5日(土)

区分	8/30(日)	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)
朝食	御飯 がんもの煮物 高菜油炒め 味噌汁  354KC た10.7 脂7.1 塩2.6	御飯 鮭ハンバーグ 桜大根 味噌汁  361KC た12.5 脂7.8 塩2.5	御飯 竹輪とキャベツの煮浸し のりつく 味噌汁 牛乳  499KC た18 脂13 炭74 塩2.9	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳  474KC た17 脂13 炭69 塩2.2	御飯 玉子ロール 漬物 味噌汁 牛乳  534KC た21 脂19 炭68 塩2.0	パン 野菜のトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト  313KC た12 脂5 炭57 塩1.4	御飯 ウインナーソーテ ふりかけ 味噌汁 牛乳  536KC た17 脂21 炭69 塩2.5
	御飯 味の洋風蒸し 野菜のカレー煮 菜の花カニ風味和え 味噌汁  478KC た28.1 脂11.4 塩3.1	御飯 鶏肉の南部焼き ピーマンのおかか煮 海藻サラダ 味噌汁  485KC た23.5 脂16.1 塩2.7	お赤飯 白身魚の昆布茶焼き さつま芋の煮物 胡瓜の磯わさび和え 牛蒡こんにやく 味噌汁  499KC た24 脂5 炭88 塩3.8	牛丼 茄子のおかか煮 おくらとわかめのポン酢和え きのこ風味 味噌汁  603KC た22 脂22 炭75 塩4.1	御飯 コロッケ ピーマンと人参のソーテ 野菜たっぷりサラダ 味噌汁 フルーツデザート  559KC た12 脂15 炭93 塩2.8	わかめご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の五目煮 人参のごまポン酢和え 味噌汁 フルーツデザート  558KC た28 脂14 炭80 塩4.3	御飯 炒り鶏 ほうれん草と茸の炒め キャベツの生姜風味 山海漬 味噌汁  553KC た24 脂18 炭72 塩5.2
間食	ピーチゼリー  48KC た0.0 脂0.1 塩0.0	ココアプリン  80KC た2 脂4 塩0.1	ゼリー  28KC た0 脂2 炭3 塩0.1	人形焼き  88KC た2 脂1 炭19 塩0.0	寒天のきなこソース  55KC た3 脂2 炭7 塩0.0	2種の一口饅頭  78KC た2 脂0 炭18 塩0.1	カフェアレプリン  78KC た2 脂4 炭10 塩0.0
	御飯 ポークチャップ かぶのスープ煮 いんげんの和え物 味噌汁  573KC た24.4 脂22.8 塩2.5	御飯 甘辛豆腐の玉子とじ 長芋とベーコンソーテ オクラの和え物 味噌汁  518KC た21.0 脂15.3 塩2.8	御飯 鶏肉の磯辺焼き 根菜の含め煮 春菊とえのきの胡麻マヨ和え 味噌汁  572KC た21 脂19 炭77 塩2.9	御飯 かれいのごま風味煮 春雨と木耳の炒め物 和風コールスローサラダ 味噌汁  455KC た21 脂7 炭78 塩3.4	御飯 太刀魚のマスタード焼き 里芋の味噌煮 蓮根チップのサラダ すまし汁  569KC た18 脂24 炭67 塩2.7	御飯 鶏肉の幽庵焼き 白滝と蓮根の金平風 モロヘイヤ辛子和え 味噌汁  528KC た20 脂18 炭67 塩2.8	御飯 かに玉 もやしのそぼろ炒め レタスの海苔和え 味噌汁  490KC た21 脂12 炭71 塩3.6
合計	1453KC た63.2 脂41.4 塩8.2	1444KC た59.0 脂43.2 塩8.1	1598KC た62 脂40 炭242 塩9.7	1620KC た62 脂42 炭241 塩9.7	1717KC た53 脂60 炭236 塩7.5	1477KC た61 脂37 炭221 塩8.6	1657KC た63 脂54 炭223 塩11.3

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<お赤飯がめでたい理由とは？>

お祝い事のときには欠かせないお赤飯。いづみの里でも毎月1日にお赤飯を提供しています。お赤飯のルーツは古く平安時代までさかのぼります。日本では古くから赤色は災いを払う色と信じられており、お祝い事では赤色が欠かせませんでした。現在は小豆を使って作るのが一般的になっていますが、かつては赤米という米をお赤飯で使用していました。赤米の生産量が減り、あまり食べられなくなったことから小豆を使ったお赤飯が全国で食べられるようになりました。



# 週間献立表

令和02年9月6日(日)～令和02年9月12日(土)

区分	9/6(日)	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)
朝食	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げとひじき煮 練り梅 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げと高菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 切干し大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼き玉子 のりつく 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 玉子サラダ ヨーグルト	御飯 肉団子の煮物 漬物 味噌汁 牛乳
	456KC た17 脂12 炭69 塩2.4	451KC た16 脂11 炭72 塩3.0	537KC た20 脂18 炭70 塩2.5	475KC た16 脂10 炭78 塩4.5	473KC た17 脂13 炭70 塩2.8	466KC た16 脂18 炭59 塩2.5	515KC た18 脂15 炭74 塩2.8
昼食	かき揚げそば 中華ポテトサラダ フルーツデザート	御飯 八宝菜 餃子 春雨の中華和え キムチもやし ほうれん草の中華スープ	菜飯 赤魚の南部焼き 里芋のきのこあん 菜の花のピーナッツ和え 味みつば 味噌汁	御飯 ミートローフ野菜添え 野菜のコンソメ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツデザート	御飯 サバの大葉味噌焼き 小松菜の煮浸し 絹さやと黄パプリカのサラダ ゆず白菜漬け すまし汁	御飯 牛肉のケチャップ炒め カリフラワーの洋風煮 海藻サラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 めばるの煮付け 蓮根と刻み玉葱炒め物 ほうれん草のごま和え うぐいす豆 味噌汁
	469KC た14 脂16 炭59 塩1.1	561KC た19 脂20 炭74 塩3.2	504KC た27 脂10 炭74 塩3.8	614KC た22 脂20 炭83 塩3.6	588KC た22 脂25 炭63 塩3.2	578KC た21 脂18 炭82 塩4.3	519KC た25 脂10 炭81 塩3.2
間食	ミルクプリン	ごま蒸しパン	抹茶プリン	フルーツ錦玉	豆花(トウファ)	パバロア	栗まんじゅう
	.84KC た1 脂2 炭16 塩0.0	.220KC た6 脂9 炭30 塩0.1	.79KC た2 脂4 炭11 塩0.1	.101KC た0 脂0 炭26 塩0.0	.45KC た3 脂1 炭5 塩0.0	.92KC た3 脂3 炭13 塩0.1	.93KC た2 脂0 炭21 塩0.0
夕食	御飯 鶏肉と蓮根の炒め物 茄子のさっと煮 春菊サラダ 味噌汁	御飯 カレーの昆布煮 キャベツと麩のチャンプルー チンゲン菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のおろし煮 山菜とぜんまい炒め 大根とシーチキンのサラダ 味噌汁	御飯 めかじきのにんにく醤油 大豆入りひじきの煮物 おくらと玉葱のサラダ 味噌汁	御飯 豆腐と豚肉のキムチ炒め 春巻き キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鱈のピーナッツ焼き 野菜の炊き合わせ 切干し大根の甘酢サラダ すまし汁	御飯 豚肉のトローン炒め ふきの土佐煮風 一塩きゅうり 味噌汁
	550KC た20 脂18 炭74 塩2.4	435KC た23 脂8 炭66 塩3.2	508KC た22 脂16 炭66 塩2.8	520KC た21 脂13 炭77 塩3.4	524KC た16 脂21 炭65 塩2.4	500KC た21 脂13 炭73 塩2.5	536KC た23 脂16 炭72 塩2.7
合計	1559KC た52 脂47 炭218 塩5.9	1667KC た64 脂46 炭242 塩9.5	1628KC た70 脂48 炭221 塩9.2	1710KC た59 脂44 炭264 塩11.5	1630KC た58 脂60 炭204 塩8.4	1636KC た61 脂52 炭227 塩9.4	1663KC た67 脂41 炭248 塩8.7

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<ピーマンとパプリカの違い>

皆さんはピーマンとパプリカの違いについて考えたことがあるでしょうか。厳密にはピーマンとパプリカは同じ品種の野菜なのですが、ピーマンは成熟前、パプリカは成熟後のものの中でもとくに肉厚なものを指します。パプリカといえば赤色と黄色がメジャーですが、黒色や紫色などのパプリカもあり全部で8色もあります。色の違いだけでなく、含まれる栄養素も少しずつ異なっており面白い野菜です。

# 週間献立表

令和02年9月13日(日)～令和02年9月19日(土)

区分	9/13(日)	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)
朝食	御飯 生揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんと小松菜の煮浸し 練り梅 味噌汁 牛乳	御飯 いんげんと蒸し鶏の炒め 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 チャンプル風 のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ウインナー&温野菜 コーンスープ ヨーグルト	御飯 五目巾着の煮物 佃煮 味噌汁 牛乳
	496KC た18 脂15 炭70 塩1.8	507KC た19 脂14 炭74 塩4.7	476KC た18 脂13 炭69 塩2.2	475KC た18 脂13 炭68 塩2.4	513KC た19 脂16 炭70 塩2.4	491KC た17 脂18 炭65 塩2.6	503KC た19 脂14 炭73 塩2.9
昼食	長崎ラーメン 竹輪の2色揚げ フルーツデザート	ゆかり御飯 さんまの塩焼き 五目煮豆 きゅうりのピリ辛ラー油和え 菜の花のお浸し 味噌汁	御飯 肉じゃが 茸と野菜の塩炒め ほうれん草のおかか和え わかめの磯漬 味噌汁	鮭の三色丼 薩摩煮 茄子の香味漬け 味噌汁 フルーツデザート	御飯 とんかつ 冬瓜と竹輪の含め煮 いんげんの生姜醤油和え 山菜なめこ 味噌汁	御飯 ぶり大根 キャベツともやしの胡麻炒め えのきとわかめの山葵風味 うの花 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 青菜とヤングコーンの炒め ザーサイの葱和え 卵スープ フルーツデザート
	519KC た23 脂11 炭82 塩4.6	571KC た23 脂23 炭65 塩4.6	614KC た24 脂19 炭85 塩3.4	532KC た22 脂9 炭89 塩2.8	764KC た28 脂39 炭75 塩3.3	594KC た29 脂20 炭70 塩3.9	584KC た21 脂27 炭65 塩4.2
間食	おからドーナツ	コーヒーゼリー	にんじんゼリー	ココア蒸しパン	抹茶小豆寒天	ブルーチェ	冷やしぜんざい
	117KC た2 脂7 炭12 塩0.2	50KC た0 脂2 炭8 塩0.0	64KC た0 脂2 炭11 塩0.0	60KC た2 脂1 炭11 塩0.1	43KC た1 脂0 炭10 塩0.0	46KC た1 脂1 炭8 塩0.2	123KC た4 脂0 炭27 塩0.1
夕食	御飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜のごま煮 春菊のポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 牛蒡と山菜の炒め 玉葱とツナのゴマダレ和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ和風だれ ブロッコリーソテー キャベツのしそ風味サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め 白菜と桜えびのあっさり煮 アスパラとコーンのサラダ すまし汁	御飯 かれいのみりん漬け 根野菜の旨煮 にらと玉ねぎの辛子酢味噌 すまし汁	御飯 中華風玉子焼き 鶏肉とチンゲン菜の 塩あんかけ 白菜の海苔和え 味噌汁	御飯 タラの柚子味噌焼き ふんわりしんじょの煮物 菜の花のなめこ和え すまし汁
	475KC た20 脂10 炭75 塩3.0	522KC た21 脂14 炭76 塩2.9	487KC た14 脂13 炭73 塩2.7	544KC た20 脂20 炭68 塩3.6	407KC た20 脂5 炭68 塩3.3	535KC た25 脂17 炭67 塩5.4	431KC た23 脂8 炭66 塩2.6
合計	1607KC た63 脂43 炭238 塩9.6	1650KC た63 脂53 炭222 塩12.2	1641KC た57 脂47 炭238 塩8.3	1611KC た62 脂44 炭236 塩8.9	1727KC た67 脂60 炭224 塩9.0	1666KC た72 脂56 炭210 塩12.1	1641KC た66 脂48 炭231 塩9.8

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<とんかつは日本料理! ?>

外国との交流が盛んになり、さまざまな文化が日本に取り入れられていた明治時代。食文化も影響を受け、外国料理がそのまま定着したのもあれば日本流にアレンジされたものもあります。日本流にアレンジされたものの1つにとんかつがあります。もともと由来となったフランスのコートレットという料理はポークソテーに近い料理で揚げ物ではありませんでした。しかし調理に手間と時間がかかったため、天ぷらのように揚げて作るとんかつが生み出されました。

# 週間献立表

令和02年9月20日(日)～令和02年9月26日(土)

区分	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)
朝食	御飯 さつま揚げと白菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳 436KC た14 脂9 炭72 塩2.3	御飯 炒り卵 のりつく 味噌汁 牛乳 527KC た20 脂17 炭71 塩2.6	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 536KC た17 脂19 炭73 塩2.6	御飯 野菜と竹輪のオイスターソー 漬物 味噌汁 牛乳 476KC た17 脂12 炭74 塩3.1	御飯 つみれの煮付け 練り梅 味噌汁 牛乳 492KC た21 脂12 炭73 塩3.3	パン スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト 443KC た18 脂14 炭61 塩2.3	御飯 里芋の鶏そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 497KC た18 脂13 炭75 塩2.2
昼食	<b>敬老祝賀会</b>						
間食		御飯 揚げ鶏の甘酢絡め 白菜と桜えびのあっさり煮 もやしと水菜の辛子和え ビビンバ山菜 味噌汁 645KC た30 脂22 炭81 塩6.7 ようかん 66KC た3 脂0 炭13 塩0.0	御飯 アジフライ 小松菜としらすの煮物 マカロニサラダ なの花ごま風味 味噌汁 596KC た22 脂20 炭81 塩4.5 おはぎ 144KC た6 脂3 炭25 塩0.0	御飯 豚ロースの生姜焼き 野菜の炊き合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 595KC た26 脂19 炭76 塩3.1 ゼリー 28KC た0 脂2 炭3 塩0.1	わかめご飯 タラの野菜和風だれ ビーフンとキャベツのソテー さやいんげんのごま和え 味噌汁 フルーツデザート 539KC た25 脂10 炭85 塩5.4 コーヒーゼリー 43KC た1 脂1 炭9 塩0.0	御飯 牛肉と野菜の甘辛炒め 冬瓜と隠元の煮物 春菊とえのきの和え 味噌汁 フルーツデザート 540KC た19 脂17 炭75 塩3.5 スイスロール 76KC た1 脂4 炭8 塩0.1	御飯 さんまの甘露煮風 蓮根金平 春菊のなめたけ和え 山くらげ梅肉和え 味噌汁 607KC た23 脂22 炭75 塩4.4 寒天の黒蜜がけ 30KC た0 脂0 炭8 塩0.0
夕食	御飯 鶏肉の酒蒸し ゴマダレ じゃがいもの煮ころがし ほうれん草の辛子和え 味噌汁 587KC た22 脂19 炭79 塩3.1	御飯 白身魚の擬製豆腐 ひじきとビーマンの炒め煮 カリフラワーと枝豆の和え物 味噌汁 459KC た20 脂9 炭74 塩3.6	御飯 鶏肉のさっぱり焼き 春雨と海老のぶりぶり煮 きゅうりの塩だれ 味噌汁 462KC た22 脂8 炭72 塩3.5	御飯 鱈の味噌漬け焼き がんもの煮物 和風千切りサラダ すまし汁 499KC た25 脂14 炭65 塩4.0	御飯 豚肉の塩ニンニク炒め かぶの含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁 557KC た20 脂20 炭71 塩2.4	御飯 赤魚の煮付け れんこんの炒め物 大根ゆかり和え 味噌汁 424KC た21 脂5 炭72 塩3.1	御飯 鶏肉と野菜ラー油炒め 大根のかに風味くずあん きゅうりと錦糸卵の酢の物 味噌汁 557KC た23 脂19 炭70 塩3.1
合計	1023KC た36 脂29 炭151 塩5.4	1697KC た72 脂48 炭239 塩12.9	1738KC た66 脂49 炭251 塩10.6	1598KC た69 脂46 炭218 塩10.3	1631KC た67 脂42 炭238 塩11.1	1483KC た60 脂40 炭215 塩9.0	1691KC た64 脂54 炭228 塩9.7

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。  
 <「しらす」と「ちりめんじゃこ」は同じ？>  
 しらすとちりめんじゃこの原料は同じで、どちらもイワシの稚魚です。見た目もそっくりですが、なぜ名前が違うのでしょうか。その秘密は乾燥させたかどうかにあります。一般的にしらすといえば釜揚げしらすを指し、イワシの稚魚を釜茹でしたもののことをしらすと呼びます。ちりめんじゃこは釜茹でしたイワシの稚魚を干して乾燥させたものを指します。ちなみに、しらす干しというものもありますが乾燥具合でいうとしらすとちりめんじゃこの中間に位置します。