

週間献立表

令和02年10月25日(日)～令和02年10月31日(土)

区分	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
朝食	御飯 ベーコンとポテトの炒め物 のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと筍の煮物 野沢菜 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と舞茸の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老ときのこの塩炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと大根の煮物 きゅうり漬 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 ささみの甘辛炒め うめびしお 味噌汁 牛乳
	500KC た15 脂14 炭76 塩2.7	501KC た20 脂14 炭72 塩2.5	468KC た18 脂11 炭72 塩2.7	449KC た17 脂11 炭70 塩2.7	453KC た17 脂11 炭70 塩2.7	469KC た18 脂17 炭61 塩2.8	494KC た25 脂10 炭73 塩2.8
昼食	サンマー麺 焼き餃子 水菜と油揚げの辛子和え フルーツデザート	わかめご飯 蒸し鶏のゆず味噌だれ キャベツと桜えびのあっさり炒め かぶの塩昆布和え 白花豆の甘煮 すまし汁	シーフードピラフ 豆腐のカニ風味あんかけ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツデザート	御飯 すき焼き風 温泉卵 いんげんのおかか和え ピビンパ山菜 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 南瓜の味噌そぼろかけ 春菊とささみのマヨ和え 椎茸昆布 すまし汁	御飯 タンドリーチキン 筍の野菜炒め 海藻と豆のサラダ 味噌汁 バナナ	御飯 さばの立田揚げ さつま揚げと冬瓜の煮物 千切り山葵和え 味付もやし 味噌汁
	534KC た22 脂21 炭60 塩3.8	532KC た31 脂6 炭86 塩4.6	516KC た22 脂18 炭67 塩4.0	683KC た32 脂29 炭71 塩3.9	549KC た31 脂13 炭75 塩4.5	621KC た25 脂19 炭86 塩3.6	602KC た30 脂20 炭70 塩4.6
間食	抹茶パバロア	レモンケーキ	さつま芋饅頭	カフェオレプリン	あんぱん	やわらかおかし	かぼちゃのパバロア
	115KC た4 脂3 炭18 塩0.1	105KC た1 脂6 炭11 塩0.0	104KC た2 脂2 炭21 塩0.0	78KC た2 脂3 炭10 塩0.0	117KC た3 脂1 炭24 塩0.2	56KC た0 脂4 炭6 塩0.2	109KC た3 脂4 炭15 塩0.1
夕食	御飯 鶏肉のおろし煮 パプリカの金平風 春菊の磯和え 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け ごぼうの鶏そぼろ炒め 切り干し大根のサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の揚げ煮 もやしのお浸し 味噌汁	御飯 鱈の酒蒸し 野菜添え 竹輪と大豆の煮物 ほうれん草のごま酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜の煮浸し 玉ねぎの青じそサラダ 味噌汁	御飯 むつの煮付け がんもの海老餡かけ 白菜の柚子浸し 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース きのこのソテー ブロッコリーの辛子マヨ和え 味噌汁
	416KC た21 脂6 炭68 塩3.7	443KC た21 脂6 炭74 塩3.1	540KC た19 脂21 炭67 塩2.9	409KC た23 脂4 炭68 塩3.8	407KC た21 脂6 炭65 塩3.6	508KC た24 脂14 炭67 塩3.5	477KC た14 脂16 炭67 塩3.5
合計	1565KC た62 脂44 炭222 塩10.3	1581KC た73 脂33 炭243 塩10.2	1628KC た60 脂52 炭227 塩9.6	1619KC た74 脂47 炭219 塩10.4	1526KC た72 脂31 炭233 塩11.0	1654KC た67 脂54 炭220 塩10.1	1682KC た71 脂50 炭226 塩11.0

♪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。

<卵の大きさは〇〇で決まる？>

市販されている卵にはS, M, L, LLといった様々なサイズがありますよね。卵のサイズにより値段も変わりますが、実は卵のサイズについては鶏の年齢によって変わるものだと知っていましたか？Sサイズの卵に関しては4～5カ月、Mサイズは6ヶ月～1年、Lサイズは10カ月～2年、そしてLLサイズは一年半以上の鶏が産んだものとなります。鶏は成長すればするほど卵管の太さが太くなるので、歳をとればとるほど産む卵のサイズは大きくなるのです。



週間献立表

令和02年11月1日(日)～令和02年11月7日(土)

区分	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)
朝食	御飯 さつま揚げと白菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳 435KC た15 脂9 炭72 塩2.4	御飯 野菜入り炒り卵 のりつく 味噌汁 牛乳 495KC た18 脂15 炭68 塩2.4	パン ジャーマンポテト コーンスープ ヨーグルト 422KC た13 脂12 炭67 塩2.2	御飯 まぐろと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 461KC た19 脂10 炭71 塩2.6	御飯 切干し大根の煮物 納豆 味噌汁 牛乳 497KC た20 脂13 炭73 塩2.4	パン 目玉焼き 南瓜スープ ヨーグルト 398KC た16 脂9 炭62 塩2.8	御飯 厚揚げの煮物 練り梅 味噌汁 牛乳 462KC た17 脂12 炭68 塩2.5
昼食	お赤飯 鱈の西京焼き さつま芋の甘辛煮 かぶとしめじの柚香和え すまし汁 フルーツデザート 518KC た24 脂3 炭95 塩2.7	御飯 炒り鶏 大根としんじょのうすくず煮 胡瓜とわかめの三杯酢 味噌汁 593KC た26 脂21 炭72 塩3.2	御飯 牛肉のブルコギ風 野菜の炊き合わせ 春菊の華風和え 味噌汁 580KC た22 脂20 炭75 塩2.7	天丼 高野豆腐の五目煮 漬物 すまし汁 613KC た24 脂21 炭79 塩3.7	御飯 チーズハンバーグデミソース いんげんとまいたけのソテー 和風千切りサラダ コンソメスープ 657KC た24 脂27 炭78 塩4.9	ほうとう風うどん がんと山菜の煮物 野菜の塩もみ フルーツデザート 523KC た18 脂23 炭61 塩5.4	御飯 豚肉のねぎ塩焼き 茄子の田舎煮 ブロッコリーの生姜浸し 味噌汁 598KC た24 脂24 炭65 塩4.1
間食	黒糖ミルクプリン 88KC た2 脂4 炭13 塩0.1	もみじまんじゅう 85KC た2 脂2 炭16 塩0.1	人形焼き 83KC た2 脂2 炭16 塩0.1	コーヒーゼリー 43KC た1 脂1 炭9 塩0.0	2種の一口饅頭 99KC た2 脂1 炭22 塩0.1	ようかん 66KC た3 脂0 炭13 塩0.0	スイスロール 76KC た1 脂4 炭8 塩0.1
夕食	御飯 韓国風甘辛チキン 刻み昆布のさっと煮 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁 534KC た20 脂20 炭65 塩3.7	御飯 白菜と厚揚げのキムチ煮 玉ねぎのソース炒め ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 407KC た13 脂10 炭65 塩2.9	御飯 鮭のマスタード焼き 山菜と蒟蒻の炒め煮 大根ゆかり和え 味噌汁 467KC た21 脂13 炭64 塩3.1	御飯 鶏肉とかぶのごま煮 ほうれん草と桜海老のあっさ 一塩きゅうり 味噌汁 491KC た21 脂16 炭64 塩3.3	御飯 白身魚のゆかりパン粉焼き とうふ天とオクラの含め煮 海藻サラダ 味噌汁 427KC た22 脂5 炭71 塩4.1	御飯 鶏肉の柚子味噌炒め ひじきとピーマンの炒め煮 蓮根と貝割れの和風サラダ すまし汁 510KC た17 脂17 炭68 塩2.5	御飯 白身魚のみぞれ煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め モロヘイヤの辛子和え 味噌汁 420KC た23 脂5 炭69 塩3.0
合計	1575KC た60 脂36 炭244 塩8.9	1580KC た59 脂47 炭222 塩8.6	1552KC た58 脂45 炭221 塩8.1	1608KC た65 脂47 炭222 塩9.6	1680KC た68 脂46 炭244 塩11.5	1497KC た55 脂49 炭204 塩10.7	1556KC た65 脂46 炭210 塩9.7

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<まいたけは幻のきのこ!?!>

きのこといえば秋のイメージですが、人工栽培が可能になった昨今では1年を通して食べられます。そのため昔と今ではきのこのイメージが大きく変わっています。なかでも、まいたけは人工栽培ができなかった時代は深山に自生しているものを収穫しに行かなければならず、なかなか食卓に出なかったため“幻のきのこ”と呼ばれていました。人工栽培が可能になった1970年代以降、一般家庭でも食べられるようになり馴染み深いきのことなりました。



週間献立表

令和02年11月8日(日)～令和02年11月14日(土)

区分	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
朝食	御飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 のりつく 味噌汁 牛乳	パン 南瓜のリヨネーズ 具沢山スープ ヨーグルト	薬膳粥 五目巾着の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 チャンプル風 練り梅 味噌汁 牛乳	パン ウインナーソテー 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと いんげんの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳
	465KC た17 脂13 炭69 塩2.8	547KC た17 脂18 炭76 塩2.8	332KC た12 脂8 炭53 塩1.7	359KC た15 脂13 炭45 塩2.8	468KC た18 脂13 炭66 塩2.4	463KC た15 脂16 炭64 塩2.7	467KC た15 脂12 炭72 塩2.8
昼食	御飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のごま煮 大根とカニカマの和風サラダ 味噌汁	キーマカレー レーズン入りコールスロー コンソメスープ フルーツデザート	御飯 さばの蒲焼き 油揚げと野菜の甘酢煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の塩麴蒸し ほうれん草としらすの炒め煮 とろろおくら 味噌汁	御飯 さんまの塩焼き 茄子と肉詰め稲荷の煮物 いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 豚ロース肉のトマト焼き 茸と野菜の塩炒め アスパラとコーンのサラダ 味噌汁	けんちんそば 竹輪の2色揚げ 春菊のわさび和え フルーツデザート
	523KC た28 脂10 炭77 塩2.8	608KC た18 脂21 炭84 塩3.4	636KC た25 脂27 炭69 塩3.9	609KC た27 脂19 炭78 塩5.5	611KC た25 脂25 炭66 塩3.3	594KC た23 脂25 炭68 塩2.5	494KC た23 脂17 炭64 塩4.0
間食	抹茶プリン	紅茶ケーキ	バームクーヘン	ピーナッツ蒸しパン	にんじんゼリー	ミニチョコケーキ	あんドーナツ
	79KC た2 脂4 炭10 塩0.0	62KC た1 脂2 炭10 塩0.1	100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	190KC た5 脂7 炭26 塩0.3	64KC た0 脂2 炭11 塩0.0	173KC た3 脂9 炭21 塩0.1	90KC た1 脂3 炭14 塩0.1
夕食	御飯 鶏肉のおかかパン粉焼き 野菜の生姜煮 オクラのドレ和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬け焼き 小松菜の煮浸し きゅうりの香味和え 味噌汁	御飯 ニラ玉風 冬瓜の煮物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	御飯 えびと生揚げの煮込み カリフラワーとコーンのソテー わかめと大根のサラダ 味噌汁	御飯 肉団子の味噌煮 もやし炒め キャベツの磯わさび和え すまし汁	御飯 あじの煮付け にんにくの芽の葱味噌炒め もやしの海苔和え すまし汁	御飯 鶏肉の和風マヨネーズ焼き 茄子と花麴の炊き合わせ 胡瓜とオクラの酢の物 味噌汁
	547KC た19 脂20 炭69 塩2.9	419KC た17 脂7 炭67 塩2.3	447KC た19 脂12 炭62 塩3.1	430KC た20 脂9 炭65 塩3.9	471KC た16 脂13 炭71 塩3.3	416KC た25 脂6 炭63 塩5.4	487KC た21 脂11 炭72 塩2.9
合計	1614KC た66 脂46 炭226 塩8.5	1636KC た53 脂49 炭238 塩8.6	1515KC た57 脂51 炭198 塩8.8	1588KC た68 脂48 炭213 塩12.5	1614KC た60 脂54 炭215 塩9.0	1646KC た66 脂56 炭216 塩10.7	1538KC た60 脂42 炭222 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。

<キーマカレーの由来>

いまや日本食といっても過言ではないカレー。ポークカレーやチキンカレー、スープカレーなど実に多種多様なカレーが食べられています。ひき肉を使っているキーマカレーもその1つです。ポークやスープなどカレーの名前には英語が使われていることが多いのですが、キーマカレーの“キーマ”はヒンディー語やウルドゥー語です。「細かいもの」という意味を持ち、日本ではひき肉を使ったカレーで使われることが多いです。

週間献立表

令和02年11月15日(日)～令和02年11月21日(土)

区分	11/15(日)	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
朝食	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 里芋の煮物 納豆 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト	御飯 野菜炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 がんと小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳
	457KC た17 脂12 炭69 塩2.4	552KC た23 脂14 炭82 塩2.0	443KC た18 脂14 炭61 塩2.3	520KC た20 脂16 炭72 塩2.7	504KC た19 脂16 炭69 塩2.4	501KC た16 脂20 炭67 塩2.5	509KC た20 脂14 炭73 塩4.5
昼食	御飯 鶏肉のBBQ風照り焼き ひじきと根菜の甘辛煮 ほうれん草とコーンの和え物 味噌汁	御飯 かれいの煮つけ 海鮮と野菜の炒め物 キャベツの香味和え 味噌汁 フルーツデザート	ゆかり御飯 鶏団子と野菜の粕煮 小松菜の炒め物 おくらとわかめのポン酢和え すまし汁	秋と冬の味覚を堪能! 晩秋御膳	御飯 豚肉と里芋の柚子胡椒炒め 冬瓜と花麩の炊き合わせ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 あじのバター醤油焼き 茄子と肉団子の煮物 白菜のピリ辛葱和え 味噌汁	麻婆豆腐丼 点心2種盛り ナムルサラダ 卵の中華スープ フルーツデザート
	629KC た25 脂21 炭80 塩4.2	533KC た31 脂9 炭78 塩3.8	555KC た20 脂15 炭84 塩5.1		628KC た25 脂24 炭71 塩3.3	613KC た29 脂22 炭72 塩4.9	612KC た22 脂21 炭81 塩2.8
間食	ゼリー	あんぱん	抹茶寒天黒蜜	おしるこ	カステラ	いちご蒸しパン	ヨーグルトケーキ
	28KC た0 脂2 炭3 塩0.1	78KC た2 脂1 炭16 塩0.1	38KC た0 脂0 炭10 塩0.0	89KC た3 脂0 炭19 塩0.1	80KC た2 脂1 炭16 塩0.0	84KC た1 脂1 炭18 塩0.1	62KC た2 脂2 炭10 塩0.1
夕食	御飯 千草焼き ツナじゃが もやしのごま酢和え 味噌汁	御飯 豚肉と筍の炒め物 まいたけと白滝のピリ辛煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁	御飯 ぶりのタンドリー風 かぶの洋風煮 大豆と三つ葉のおろし和え	御飯 鶏肉と野菜ラー油炒め インゲンの当座煮 春菊の華風和え 味噌汁	御飯 かじきのトマト煮 ピーマンとキャベツのソテー 小松菜のおかかマヨ	御飯 鶏肉の山椒焼き 玉ねぎと油揚げの土佐煮 えのきとチンゲン菜の和え物 味噌汁	御飯 ホキの味噌マヨ焼き 南瓜の枝豆あん 菜の花のゴマドレ和え すまし汁
	479KC た21 脂13 炭67 塩3.0	489KC た19 脂18 炭61 塩3.3	514KC た22 脂18 炭60 塩2.0	431KC た23 脂7 炭65 塩2.8	442KC た19 脂13 炭61 塩1.4	421KC た21 脂8 炭65 塩3.4	426KC た20 脂7 炭69 塩2.5
合計	1593KC た63 脂47 炭218 塩9.7	1652KC た74 脂42 炭237 塩9.2	1550KC た61 脂48 炭214 塩9.4	1040KC た46 脂23 炭156 塩5.6	1654KC た64 脂53 炭217 塩7.1	1619KC た67 脂50 炭220 塩10.9	1609KC た64 脂44 炭234 塩9.9

♪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。

<白菜の仲間は何?>

白菜は英語で「チャイニーズ・キャベッジ」つまり「東洋のキャベツ」と呼ばれています。白菜もキャベツもアブラナ科に属するため仲間といっても問題ないのですが、実はアブラナ科に属する野菜は多くブロッコリーやかぶなど見た目がまったく異なる野菜も含まれます。アブラナ科の中でさらに詳しく植物学的に分類すると白菜は小松菜やカブに近く、キャベツはブロッコリーやカリフラワーに近いそうです。



週間献立表

令和02年11月22日(日)～令和02年11月28日(土)

区分	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)
朝食	御飯 肉団子のとろみ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 練り梅 味噌汁 牛乳	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 キャベツと厚揚げのピリ辛炒 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとチンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁 牛乳	パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト	御飯 冬瓜とベーコンのうま煮 のりつく 味噌汁 牛乳
	559KC た20 脂18 炭76 塩2.8	464KC た16 脂9 炭77 塩2.8	384KC た14 脂11 炭57 塩1.4	461KC た16 脂13 炭69 塩2.4	434KC た18 脂9 炭68 塩3.1	429KC た16 脂14 炭60 塩2.0	482KC た15 脂15 炭70 塩2.6
昼食	長崎ラーメン 春巻き フルーツデザート	御飯 豚肉のはちみつ生姜焼き 野菜の炒り煮 ひじきサラダ 味噌汁	御飯 鮭の幽庵焼き 切干し大根の煮物 さやいんげんのごま和え 味噌汁 フルーツデザート	バターチキンカレー 野菜たっぷり胡麻サラダ コンソメスープ フルーツデザート	御飯 さばの味噌煮 五目きんぴら おくらと玉葱のサラダ すまし汁	御飯 チーズ入りメンチカツ ベーコンとじゃがいもの コンソメ煮 ブロッコリーと カニカマのドレ和え 味噌汁	御飯 ぶりと大根のコチュジャン煮 ほうれん草としめじの ポン酢炒め カリフラワーとコーンの和え物 すまし汁
	455KC た17 脂10 炭72 塩3.1	627KC た24 脂24 炭76 塩3.6	596KC た35 脂12 炭88 塩7.7	628KC た19 脂27 炭75 塩2.7	643KC た25 脂21 炭79 塩4.2	616KC た21 脂19 炭89 塩3.5	598KC た27 脂21 炭70 塩4.2
間食	ココアプリン	杏仁豆腐	どら焼き	ワッフル	フルーチェ	栗まんじゅう	フルーツゼリー
	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1	77KC た2 脂2 炭13 塩0.0	114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	76KC た2 脂2 炭11 塩0.1	61KC た1 脂2 炭11 塩0.3	93KC た2 脂0 炭21 塩0.0	23KC た0 脂0 炭6 塩0.1
夕食	御飯 鶏肉のケチャップソテー 冬瓜のスープ煮 ピーマンとツナの和え物	御飯 白身魚のソテー たらこソース ブロッコリーと長ねぎの煮浸 白菜と貝割れの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の中華風ゴマダレ チンゲン菜とエリンギの炒め 大根とわかめのサラダ すまし汁	御飯 赤魚の生姜醤油焼き 根野菜の旨煮 ネギとじゃこのサラダ 味噌汁	御飯 厚揚げと高菜の卵炒め ひじきとこんにゃくのピリ辛煮 大根と三つ葉の和風マヨ和え 味噌汁	御飯 たらの塩昆布蒸し かぶと海老の煮物 春菊のなめたけ和え 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 小松菜と油揚げのしぐれ煮 もやしのわさび醤油 味噌汁
	418KC た19 脂8 炭64 塩1.4	475KC た26 脂12 炭62 塩3.5	515KC た18 脂22 炭59 塩2.8	440KC た20 脂8 炭69 塩3.7	453KC た15 脂16 炭59 塩3.2	405KC た21 脂7 炭62 塩3.5	498KC た20 脂18 炭60 塩2.5
合計	1512KC た57 脂39 炭223 塩7.4	1643KC た68 脂47 炭228 塩9.9	1609KC た69 脂45 炭227 塩12.1	1605KC た57 脂49 炭225 塩8.9	1591KC た60 脂48 炭217 塩10.8	1543KC た60 脂41 炭232 塩9.0	1601KC た62 脂54 炭205 塩9.4

♪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。

<青魚が傷みやすいのはなぜ？>
 サバやブリなど青魚は傷みやすいため、鮮度がよいうちに食べるのがよいとされています。青魚が傷みやすいのは“ヒスチジン”という成分が含まれているからです。ヒスチジンは青魚の旨みにも関係する成分なのですが、鮮度が落ちると「ヒスチジン→ヒスタミン」に変化してしまいます。ヒスタミンは食中毒の原因にもなる成分で、同時にアレルギー発症の原因にもなります。そのため、青魚は購入してすぐに食べるようにしましょう。