

かとれあ・なてしこ

1週間の献立

2020年



10月21日

～

10月27日

日	21	22	23	24	25	26	27	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 白菜の煮浸し	味噌汁 さつまいもの甘煮	味噌汁 高野豆腐の含め煮	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 くずし豆腐煮	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 里芋の煮付け
		春雨サラダ	チンゲン菜ソテー	ゆで卵サラダ	ブロッコリーソテー	ポテトサラダ	きゃべつソテー	ゆで野菜サラダ
		野菜煮豆	フルーツ	梅干し	フルーツ	浅漬け	フルーツ	たくあん
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	高菜漬けの混ぜご飯	えびの散らし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯛の酒蒸し	けんちんそば	炊き合わせ	ビーフシチュー	鯛の天ぷら	つくね焼き	はまちのムニエル ねぎソースかけ
		揚げ出し豆腐	きゃべつの カレー風味炒め	白菜のおかか和え	にらと舞茸の 明太子炒め	鶏レバーの煮付け	五目ひじき煮	牛肉とごぼうの 時雨煮
		きゃべつのしそ和え	トマトとはんぺんの サラダ	茄子の味噌汁	大根とツナのサラダ	もずくの酢の物	ブロッコリーの 山吹和え	大根の酢味噌和え
		潮汁 りんご	キウイフルーツ	ヨーグルト和え	フルーツ寒天	豆腐の味噌汁 パイナップル	きゃべつの味噌汁 ヨーグルト	野菜ポタージュ バナナ
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉の照り煮	赤魚とごぼう煮付け	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き	親子煮	鯖の塩焼き	麻婆豆腐
		ジャーマンポテト	三宝菜	大根の田舎煮	小松菜ときさ身の 炒め物	チンゲン菜の オイスター炒め	クリーム煮	白菜と白魚の卵とじ
		レタスの生姜酢和え	大根の五目酢の物	大豆とチーズの サラダ	焼き椎茸の酢の物	海藻サラダ	揚げ茄子の南蛮漬け	涼半三糸
たぬき汁	だし巻き卵の すまし汁	わかめスープ	芋っ子汁	うどん汁	豚汁	中華スープ		

【ひとくちコメント】

大根が美味しい季節になりました。煮物にしても美味しいですが、サラダや酢の物、おろしにしても軟らかく食べやすいです。でんぶん消化酵素のアミラーゼを多く含み、消化を促進し、胸焼け、胃酸過多、胃もたれなどに効果があります。また、食欲のない方にもおすすめです。

