# 10月 梅光園 予定献立表

| | 9月30日（月） | 10月1日（火） | 10月2日（水） | 10月3日（木） | 10月4日（金） | 10月5日（土） | 10月6日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯<br>味噌汁（青梗菜・玉麩）<br>ごぼうの煮物<br>お漬物（味づくし）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（わかめ・玉葱）<br>大根のそぼろあんかけ<br>お漬物（べったら漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（白菜・水菜）<br>ベーコンエッグ<br>ふりかけ<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（あおさ・油揚げ）<br>筑前煮<br>お漬物（しば漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（椎茸・焼き麩）<br>豆ひじき<br>お漬物（しそ昆布）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（茄子・玉葱）<br>南瓜のとりそぼろ煮<br>お漬物（奈良漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（ｴﾘﾝｷﾞ・水菜）<br>里芋のクリーム煮<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食 | 御飯<br>鮭の和風あんかけ<br>マカロニサラダ<br>ホタテと卵のスープ<br>ミルクプリン | ネギ塩豚丼<br>もずくの酢の物<br>赤だし味噌汁<br>ぶどうゼリー | 御飯<br>厚揚げとｴﾘﾝｷﾞの味噌炒め<br>里芋饅頭の山葵あんかけ<br>中華スープ<br>杏仁豆腐 | お月見御膳<br>きのこの洋風炊き込みご飯<br>カレイのアーモンド焼き<br>大根の梅サラダ<br>ごぼうのポタージュ<br>栗のお月見パフェ | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>茄子の香味サラダ<br>梅風味清し汁<br>南瓜ババロア | 御飯<br>白身魚の酒蒸し<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌和え<br>さつま汁<br>ソフール（イチゴ） | 御飯<br>五目三角野菜煮<br>もやしの和え物<br>味噌汁（えのき・巻き麩）<br>芋の水ようかん |
| 間食 | | やわらか大福 | | | ﾚﾓﾝｶｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾄ | | |
| 夕食 | 麦ご飯<br>牛肉の時雨煮<br>海老ときのこの明太子和え<br>味噌汁（油揚げ・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ） | 赤飯<br>白身魚のムニエル<br>キャベツのゆかり和え<br>枝豆のポタージュ | 麦ご飯<br>牛肉炒め和風おろし<br>さつま芋のﾚﾓﾝ煮<br>清し汁（はんぺん） | 麦ご飯<br>肉シューマイ<br>じゃが芋のカレー炒め<br>沢煮椀 | 麦ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜とちくわの和え物<br>春雨スープ | 麦ご飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>冬瓜の煮物<br>清し汁（松茸麩） | 麦ご飯<br>和風ロールキャベツ<br>海藻サラダ<br>清し汁（竹の子） |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1448 | 1485 | 1499 | 1721 | 1514 | 1354 | 1372 |
| | 水分 849.7 | 863.0 | 949.2 | 919.0 | 876.8 | 1022.4 | 845.4 |
| | たんぱく質 60.8 | 56.8 | 56.8 | 55.8 | 58.7 | 59.6 | 45.7 |
| | 食塩相当量 6.1 | 6.2 | 6.7 | 8.1 | 6.0 | 5.7 | 6.4 |

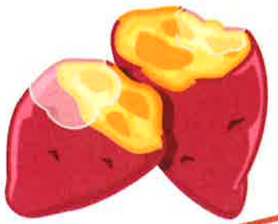
## ★☆意外と知らない？！銀杏について☆★

独特の匂いがする銀杏…実は、銀杏にもしっかりと栄養が含まれているんです！
銀杏の食用部分は殻の中の胚乳部分で、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含みます。
滋養強壮や膀胱や肺をあたためる働きがあり、頻尿や夜尿症の改善、ぜんそくの治療、せき止め、たん切りなどに効果があるといわれています。
遠く中国や、我が国日本でも、古くから民間療法で活躍しているそうです。ただし、食べすぎると中毒症状が起こるので要注意です。

10月 梅光園

# 予定献立表

| | 10月7日（月） | 10月8日（火） | 10月9日（水） | 10月10日（木） | 10月11日（金） | 10月12日（土） | 10月13日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯<br>味噌汁（京菜・油揚げ）<br>ひじきの煮物<br>お漬物（味づくし）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（わかめ・玉葱）<br>大豆の五目煮<br>お漬物（べったら漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（ﾌﾞﾅﾋﾟｰ・水菜）<br>スクランブルエッグ<br>ふりかけ<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱）<br>里芋のそぼろ煮<br>お漬物（しば漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（巻き麩・じゃが芋）<br>竹輪と昆布の煮物<br>のりの佃煮<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（白菜・人参）<br>切干し大根煮<br>お漬物（奈良漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（わかめ・えのき）<br>蓮根と大豆のトマト煮<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食 | 御飯<br>秋刀魚の塩焼き<br>白菜の白和え<br>茶そば汁<br>りんごのコンポート | 御飯<br>鶏肉の梅マヨ焼き<br>サーモンのマリネ<br>グリンポタージュ<br>抹茶ババロア | 菜めしおにぎり<br>かぼす蕎麦<br>中華風蒸しナス<br>プリン | 御飯<br>豚の角煮<br>蟹とくわいのしんじょ<br>味噌汁（わかめ・油揚げ）<br>メロンムース | 御飯<br>カレイの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き<br>大根サラダ<br>帆立の味噌汁<br>フルーツ（バナナ） | 牛丼<br>炒り豆腐<br>清し汁（オクラ・松茸麩）<br>アセロラジュレ | 御飯<br>秋鮭の塩焼き<br>もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>赤だし味噌汁<br>ジョア（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） |
| 間食 | | もみじまんじゅう | | | エクレア | | |
| 夕食 | 麦ご飯<br>厚揚げの麻婆あんかけ<br>ひじきサラダ<br>赤だし味噌汁 | 麦ご飯<br>西京焼き<br>吹き寄せ煮<br>清し汁（はんぺん） | 麦ご飯<br>すき焼き風煮物<br>春雨サラダ<br>とろろ昆布汁 | 麦ご飯<br>青魚の照り焼き<br>ビーフン炒め<br>もずくスープ | 麦ご飯<br>蒸し鶏のねぎソースがけ<br>ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨサラダ<br>ワンタンスープ | 麦ご飯<br>白身魚のﾊﾆｰﾊﾞﾙｻﾐｺ焼き<br>南瓜のｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ和え<br>オニオンスープ | 麦ご飯<br>水餃子<br>茄子の揚げだし<br>清し汁(錦糸卵) |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1438 | 1561 | 1460 | 1373 | 1393 | 1592 | 1371 |
| | 水分 972.1 | 903.7 | 1044.8 | 820.2 | 859.1 | 900.9 | 912.1 |
| | たんぱく質 52.2 | 69.3 | 51.6 | 60.8 | 64.3 | 58.7 | 49.9 |
| | 食塩相当量 5.3 | 6.7 | 5.2 | 7.0 | 6.6 | 5.7 | 4.6 |



**10月13日は**さつま芋の日

なぜ「さつま芋の日」かというと、10月はさつま芋の旬でもあり、江戸から川越までの距離が13里なので
さつま芋が「栗（九里）より（四里）うまい十三里」と言われていたことが由来となっています。
当時の川越にあるさつま芋が美味しくて評判だったことから出来た言葉です。
さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。
さつまいもを切ると出る白い液体は、「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。

R1

10月

# 予定献立表

梅光園

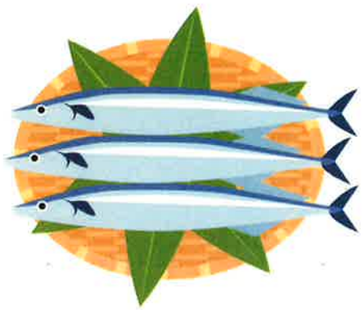
| | 10月14日（月）<br>体育の日 | 10月15日（火） | 10月16日（水） | 10月17日（木） | 10月18日（金） | 10月19日（土） | 10月20日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯<br>味噌汁（冬瓜・玉葱）<br>ごぼうの煮物<br>のりの佃煮<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（薩摩芋・揚げ）<br>筑前煮<br>お漬物（味づくし）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（えのき・水菜）<br>ベーコンエッグ<br>ふりかけ<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（豆腐・焼き麩）<br>大根のそぼろあんかけ<br>お漬物（野沢菜漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（もやし・人参）<br>豆ひじき<br>お漬物（しば漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（青梗菜・茄子）<br>南瓜のとりそぼろ煮<br>お漬物（つぼ漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（ﾌﾞﾅﾋﾟｰ・麩）<br>里芋のクリーム煮<br>ふりかけ<br>牛乳180 |
| 昼食 | 御飯<br>鶏肉のレモンペッパー焼き<br>ナポリタン<br>コンソメスープ<br>チョコレートムース | 御飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>厚揚げの煮浸し<br>清し汁（手まり麩）<br>水ようかん | 御飯<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草スープ<br>ティラミス | 御飯<br>海鮮と野菜の炒め物<br>茄子の揚げだし<br>豚汁<br>杏仁豆腐 | 秋鮭とわかめのチャーハン<br>小龍包<br>中華スープ<br>黒ごまプリン | 御飯<br>白身魚の山椒焼き<br>キャベツのゆかり和え<br>清まし汁（花麩）<br>きなこプリン | 御飯<br>牛肉の味噌焼き<br>青菜とﾋﾞの明太和え<br>清し汁（蒲鉾）<br>はちみつレモンゼリー |
| 間食 | | どらやき | | | ミルクレープ | | |
| 夕食 | 麦ご飯<br>秋刀魚の梅干煮<br>ゆで干し大根のサラダ<br>味噌汁（里芋・人参） | 麦ご飯<br>きのこ煮込みﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ<br>牛蒡サラダ<br>コーンスープ | 麦ご飯<br>青魚の白味噌煮<br>もやしのかつお和え<br>茶そば汁 | 麦ご飯<br>白身魚の酒蒸し<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ<br>清し汁（はんぺん） | 麦ご飯<br>鶏肉の明太焼き<br>かぶの白煮　蟹あんかけ<br>つみれ汁 | 麦ご飯<br>豚肉とｷﾉｺの磯辺炒め<br>山芋のツナ和え<br>味噌汁（南瓜・玉葱） | 麦ご飯<br>青魚のﾊﾞｼﾞﾙ焼き<br>大根の柚子風味サラダ<br>人参のポタージュ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1536<br>水分 869.1<br>たんぱく質 54.7<br>食塩相当量 5.9 | 1455<br>961.9<br>52.8<br>6.5 | 1544<br>840.2<br>57.3<br>6.1 | 1245<br>1009.3<br>57.1<br>5.7 | 1555<br>850.4<br>59.8<br>5.4 | 1327<br>814.3<br>51.3<br>4.4 | 1450<br>903.0<br>53.0<br>4.3 |

## ＊10月14日は体育の日です＊

「体育の日」は、1964年（昭和39年）に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、1966年（昭和41年）に「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日」として制定された国民の祝日です。もともとは10月10日で、東京五輪の開会式が行われた日でした。また、この日は「晴れの特異日」とされ、晴れる確率がとても高かったそうです。2000年より「ハッピーマンデー制度」が適用され、10月の第2月曜日になりました。

# 10月 梅光園 予定献立表

| | 10月21日（月） | 10月22日（火） | 10月23日（水） | 10月24日（木） | 10月25日（金） | 10月26日（土） | 10月27日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯<br>味噌汁（麩・椎茸）<br>ひじきの煮物<br>お漬物（野沢菜漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（茄子・玉葱）<br>大豆の五目煮<br>お漬物（かっぱ漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（玉葱・ブナピー）<br>スクランブルエッグ<br>ふりかけ<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（青梗菜・巻き麩）<br>竹輪と昆布の煮物<br>お漬物（しば漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（あおさ・人参）<br>里芋のそぼろ煮<br>お漬物（奈良漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（玉葱・えのき）<br>切干し大根煮<br>お漬物（梅干し）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（舞茸・水菜）<br>蓮根と大豆のトマト煮<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食 | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>小松菜のごまだれ和え<br>味噌汁（オクラ・玉葱）<br>フルーツ（バナナ） | 御飯<br>豚肉とさつま芋の煮物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰと海老の和え物<br>なめこの清し汁<br>ソフール（いちご） | 御飯<br>青魚の胡麻煮<br>ささみの深山和え<br>清し汁（白葱・花麩）<br>青梅ゼリー | 御飯<br>鶏肉と栗の煮物<br>ビーフン炒め<br>赤だし味噌汁<br>ミルクプリン | 菜めしおにぎり<br>にゅうめん<br>さつま芋の和風サラダ<br>りんごのコンポート | 御飯<br>肉団子の柚子風味煮<br>キノコと貝柱の和え物<br>清し汁（はんぺん）<br>水ようかん | 御飯<br>秋刀魚の塩焼き<br>卵の茶巾包み<br>味噌汁（オクラ・油揚げ）<br>梨ゼリー |
| 間食 | | 利休饅頭 | | | チョコｸﾚｰﾌﾟ | | |
| 夕食 | 麦ご飯<br>メンチカツ<br>カブと柿のサラダ<br>かき玉汁 | 麦ご飯<br>白身魚の和風ムニエル<br>カニと胡瓜の酢の物<br>とろろ昆布汁 | 麦ご飯<br>三色青椒肉絲<br>くらげの中華サラダ<br>ニラと生姜のスープ | 麦ご飯<br>白身魚のパン粉焼き<br>じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの炒め物<br>グリーンポタージュ | 麦ご飯<br>豚の生姜焼き<br>キャベツとコーンの和え物<br>わかめスープ | 麦ご飯<br>西京焼き<br>ひじきサラダ<br>清し汁（錦糸卵） | 麦ご飯<br>鶏肉の磯風味焼き<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの生姜醤油和え<br>清し汁（蒲鉾・三つ葉） |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1224 | 1545 | 1496 | 1542 | 1423 | 1660 | 1313 |
| | 水分 960.2 | 949.1 | 911.4 | 900.1 | 811.4 | 820.2 | 855.3 |
| | たんぱく質 43.9 | 62.7 | 59.6 | 56.0 | 49.2 | 64.8 | 53.1 |
| | 食塩相当量 6.0 | 5.4 | 5.8 | 6.3 | 4.6 | 5.7 | 6.1 |



## ＜＜ 秋刀魚 ＞＞

秋の大衆魚といえばサンマですね。しかし、サンマが庶民の味として広まったのは江戸の後期と新しく、
本格的に定着したのは明治近く。
それまでは、下魚として扱われ、食べることよりも脂を取るために利用されていたそうです。
目が澄み、体が銀色に輝きながら反り返っているもの、口の先が黄色くなったものが
脂が乗り、新鮮なサンマの証です。

# 10月 梅光園

# 予定献立表

| | 10月28日（月） | 10月29日（火） | 10月30日（水） | 10月31日（木） | 11月1日（金） | 11月2日（土） | 11月3日（日）<br>文化の日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯<br>味噌汁（豆腐・玉葱）<br>ごぼうの煮物<br>お漬物（奈良漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（舞茸・巻き麩）<br>筑前煮<br>お漬物（野沢菜漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（京菜・人参）<br>ベーコンエッグ<br>ふりかけ<br>カルシウム牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（しめじ・水菜）<br>大根のそぼろあんかけ<br>お漬物（つぼ漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（わかめ・玉葱）<br>豆ひじき<br>お漬物（べったら漬け）<br>牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（舞茸・玉麩）<br>南瓜のとりそぼろ煮<br>のりの佃煮<br>カルシウム牛乳 | 麦ご飯<br>味噌汁（豆腐・水菜）<br>里芋のクリーム煮<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食 | 御飯<br>豚肉の味噌焼き<br>卵サラダ<br>のっぺい汁<br>チョコレートムース | 御飯<br>白身魚の塩麹焼き<br>茄子のひき肉あんかけ<br>味噌汁（なめこ・玉葱）<br>桜餅風デザート | 御飯<br>イタリアンチキン<br>コールスローサラダ<br>グリンポタージュ<br>みかんゼリー | 御飯<br>豚肉のネギ塩炒め<br>華しゅうまい<br>生姜入り中華スープ<br>かぼちゃプリン | 御飯<br>五目焼きビーフン<br>茄子のピーナツ和え<br>とろろ昆布汁<br>プリン | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子胡椒ﾏﾖ和え<br>味噌汁（椎茸・白葱）<br>ソフール（いちご） | 御飯<br>青魚の山椒焼き<br>白菜の胡麻ドレ和え<br>梅風味清し汁<br>りんごゼリー |
| 間食 | | クリームパン | | | 今川焼き | | |
| 夕食 | 麦ご飯<br>白身魚のくわ焼き<br>ピーマンとじゃこの甘酢和え<br>赤だし味噌汁 | 麦ご飯<br>牛肉とｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め<br>明太子ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>わかめスープ | 麦ご飯<br>白身魚のおろし煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>清し汁（松茸麩） | 麦ご飯<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　あおさｿｰｽ<br>春雨サラダ<br>味噌汁（オクラ・ｴﾘﾝｷﾞ） | 赤飯<br>鶏肉の塩麹焼き<br>里芋の梅サラダ<br>清し汁（はんぺん） | 麦ご飯<br>ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ　あさり風味<br>サーモンのマリネ<br>ｻﾂﾏｲﾓのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ | 麦ご飯<br>豚肉のおろしポン酢炒め<br>ごぼうサラダ<br>ワンタンスープ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1420 | 1596 | 1373 | 1386 | 1499 | 1438 | 1396 |
| | 水分 856.4 | 899.9 | 939.6 | 847.8 | 809.5 | 1169.8 | 869.4 |
| | たんぱく質 56.8 | 60.1 | 59.0 | 49.5 | 55.1 | 56.8 | 50.8 |
| | 食塩相当量 5.7 | 6.5 | 5.5 | 5.6 | 6.1 | 5.5 | 5.6 |

## ～ハロウィンのカボチャは美味しくない？～

10月31日はハロウィンですね！
ハロウィンといえば大きなオレンジ色のカボチャですが、実はあのカボチャ美味しくないって知っていました？
「アトランティックジャイアント」というカボチャで食べられないことはないのですが、中身は種が多く、
そのほとんどは家畜用のエサになるそうです（^^；）
ハロウィンのあと少しもったいなく感じますが、カボチャは観賞用として使いましょう！

R1