


週間予定献立表

令和6年10月

10月14日は



	10月14日(月)	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)
昼食	美唄風鶏飯 かきたま汁(卵、葱) フライ盛り(豚野菜巻、えび) ほうれん草しらす和え 果物(黄桃缶)	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) ます漬け焼き 冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 りんごヨーグルト	ごはん 味噌汁(なめこ、貝割れ) 豚肉の山椒炒め さつまいもバター醤油煮 ほうれん草くるみ和え マスカットゼリー	ごはん すまし汁(高野豆腐、みつば) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの和え物 果物(バナナ)	味噌ラーメン  菜の花カニカマ和え フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(もやし、人参) あじのパン粉焼き 豆腐と春菊のさっと煮 ごぼうサラダ オレンジゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	628 22.8g 19.4g 90.4g 3.1g	515 22.7g 10.4g 81.4g 2.2g	608 17.9g 17.5g 92.8g 1.9g	560 18.7g 12.9g 93.7g 2.9g	539 23.7g 11.3g 87.3g 3.1g	600 24.4g 16.8g 87.8g 2.6g



美唄市の郷土料理としていまも家庭で親しまれている「美唄鶏飯」。その発祥は北海道の開拓が本格的に推進された明治時代にあるといわれ、当時、現在の美唄市中村地区に入植した農場主の中村豊次郎が、稲作が軌道にのるまでの期間、小作人たちの家計と健康を気遣い、つがいの鶏を与え養鶏を奨励しました。その後、米がとれるようになると、客をもてなすために飼っている鶏を、米と一緒に炊き込んだ「とりめし」で振る舞ったといわれています。

鶏肉のコクと玉ねぎの甘みがきいた醤油で甘めに炊いたご飯となっています、どうぞお楽しみに。

	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)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、大根菜) さばの南蛮漬け 冬瓜の煮物 豆コーンサラダ ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁(のり、葱) チキンカツ 切干大根とあさりの煮物 ピーマンのごま風味和え 果物(りんご缶)	ごはん 味噌汁(卵、ニラ) たら塩麹マヨ焼き さつまいもの甘煮 春菊の白和え 果物(みかん缶)	チキンカレー コンソメスープ(白菜) 福神漬け ブロッコリー-フレンチ和え パインゼリー	ごはん 味噌汁(かぶ) さわらの梅ダレかけ チンゲン菜と海老のソテー マカロニサラダ 果物(白桃缶)	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 豚肉のぼん酢かけ ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え イチゴヨーグルト
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	615 25.6g 17.8g 87.8g 2.1g	619 27.8g 11.9g 99.7g 2.3g	594 21.4g 14.5g 93.5g 2.3g	615 16.9g 20.7g 88.7g 3.2g	604 23.5g 18.6g 83.5g 2.2g	610 23.2g 21.8g 78.6g 1.3g



食欲の秋を健康に過ごしたいものです。「食欲の秋」と呼ばれる由来は、多くの食材が旬を迎えおいしい季節になります。夏の暑さが和らぐことで食欲が回復し、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増します。食べすぎにより起こりえるリスクとしては、消費されなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。内臓に過剰に蓄えられるとメタボリックシンドロームや糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の要因とな可能性があります。食欲をコントロールするために食べる順番を意識しましょう！野菜など食物繊維が多く含まれるものから食べましょう。また、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。