

オータムランチ

10月3日(水)



MENU

- ・サーモンソテー
岩塩やハーブを混ぜた塩で鮭を焼き
かぶ、南瓜、赤パプリカを添えました。
- ・秋野菜のサラダ
さつま芋、茄子などを使った、秋を彩る一品です。
- ・ほうれん草のポタージュ
- ・パン
- ・焼きりんご
りんごを焼くことでやわらかく、甘みが増しています。

10月19日(金) 味わい紀行 千葉県



千葉県の日本一と言えば落花生を思いつく方が多いのではないのでしょうか。しかし、落花生だけでなく、枝豆や梨も生産量日本一を誇っています。今回は旬の食材を使った千葉県で親しまれているお食事をご用意いたします。

お品書き

- 太巻き寿司
- 鰯のつみれ汁
- 茹で落花生
- さつま芋の甘露煮
- 鯨の大和煮
- 梨

料理コンテスト2017受賞作品 今月のメニュー

ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテスト受賞作品が、献立に登場します！

10月16日 おやつ
ラヴィーレ光が丘公園
関 由紀さん 受賞

豆腐チョコ苺ムース(最優秀賞)
生クリームの変わりに豆腐を使った、ヘルシーで身体に優しいムースです。2層になっていて、味の変化もお楽しみ頂けます。



二十四節気とは・・・？ 一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。 10月8日 寒露 初秋の野山に宿る冷たい露のことをいいます。この頃になると台風の心配もなくなり、秋晴れの日が続きます。 10月23日 霜降 朝晩の冷え込みは厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。日毎に葉の色が鮮やかになり、山は紅葉で彩られます。	1 さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です 食和 さんまの梅煮 里芋の含め煮 おくらの胡麻和え 食洋 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 星食 八宝菜 もやしナムル オレンジご飯 スープ 間 バームクーヘン 夕食 赤魚はぶて焼き浸し わかめときゅうりの酢の物 高野豆腐 赤飯 味噌汁 エネルギー: 1574 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 64.4 g 塩分: 8.4 g	2 ふっくらジューシーに揚げた手作りから揚げ 食和 はんぺんの煮物 さつま芋の甘煮 ふりかけ 黄桃缶 食洋 ポークビーンズ タラモサラダ 黄桃缶 パン2種 星食 鶏唐揚げ 彩なます 黒豆ご飯 味噌汁 間 黒糖饅頭とじゃこせんべい 夕食 カレイの煮付け ちくわと昆布の煮物 ブロッコリー白和えご飯 味噌汁 エネルギー: 1560 kcal 脂質: 24.0 g たんぱく質: 56.6 g 塩分: 8.0 g	3 旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです 食和 赤魚みぞれ煮 南瓜のそぼろあん 味付海苔 食洋 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ 星食 【行事食】 オータムランチ 間 レモンゼリー 夕食 牛肉野菜炒め 小松菜と湯葉の煮浸し きゅうりぬか漬ご飯 味噌汁 エネルギー: 1559 kcal 脂質: 46.3 g たんぱく質: 54.6 g 塩分: 7.4 g	4 衣にチーズを加え、コクを出しています 食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 つぼ漬 食洋 ジャーマンポテト ミートボール クリームパスタ 食パン スープ 星食 きつねそば 太巻き レバーの甘辛煮 バナナ 間 二色練りようかん 夕食 豚ヒレ肉のピカタ ふんわり天煮物 うぐいす豆ご飯 味噌汁 エネルギー: 1586 kcal 脂質: 26.3 g たんぱく質: 61.9 g 塩分: 11.5 g	5 頭も骨も食べられる干物です 食和 鰯の干物 納豆 茄子のおかか煮 食洋 温玉白菜スープ かぼちゃサラダ ヨーグルト パン2種 星食 カキフライ 汲み上げ湯葉 なら漬ご飯 味噌汁 間 ゆず茶ゼリー 夕食 鶏とじゃが芋の煮物 もずくときゅうりの酢の物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1633 kcal 脂質: 40.1 g たんぱく質: 57.0 g 塩分: 9.3 g	6 ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです 食和 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 食洋 目玉焼き サラダ 食パン スープ 星食 野菜ミートグラタン サラダ パイナップル パン2種 スープ 間 みたらし白玉 夕食 お刺身盛り合わせ 長芋の白煮 松前漬 赤飯 味噌汁 エネルギー: 1586 kcal 脂質: 46.6 g たんぱく質: 60.5 g 塩分: 8.1 g
7 しっかりと揚げた鶏むね肉を特製のタレでどうぞ 食和 ウインナーポテト炒め 白菜のミルク煮 サラダ 食洋 ウインナーポテト炒め 食パン チキンナゲット 白菜のミルク煮 スープ 星食 チキン南蛮 山椒ちりめん キウイ ご飯 味噌汁 間 黒ごまプリン 夕食 さんまの塩焼き ほうれん草の辛子とえ 焼きなすの浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1686 kcal 脂質: 51.3 g たんぱく質: 60.7 g 塩分: 9.1 g	二十四節気 寒露 8 体育の日 食和 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜煮 切干大根煮 食洋 スクランブルエッグ ジャーマンポテト 食パン ポタージュ 星食 豚角煮 長芋とオクラの磯和え 白菜漬 ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 あじのムニエル インゲンの白和え 柿 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1593 kcal 脂質: 42.0 g たんぱく質: 58.8 g 塩分: 8.2 g	9 サクサク天ぷらと濃厚なタレでご飯が進みます 食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 しば漬 食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン 星食 天井 ほうれん草のおかか パイナップル ご飯 味噌汁 間 杏仁豆腐 夕食 トンテキ 大豆ひじき煮 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1622 kcal 脂質: 43.6 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 7.6 g	10 しっかりと味が染みた煮付けです 食和 あじの照り焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 食洋 オムレツ クリームパスタ サラダ 食パン スープ 星食 麻婆豆腐 もやしとハムの中華サラダ オレンジ ご飯 スープ 間 かすてら饅頭 夕食 金目鯛の煮付け イカと青菜の塩炒め 若布と大根酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1571 kcal 脂質: 32.8 g たんぱく質: 57.3 g 塩分: 8.9 g	11 鶏肉や里芋などが入った具だくさんうどん 食和 はんぺん玉子とじ ほうれん草とツナの和え物 つぼ漬 食洋 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ 星食 けんちんうどん いなり寿司 エビシューマイ バナナ 間 チョコチップバタークッキー ココア 夕食 鮭の西京焼 キャベツ胡麻和え ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1554 kcal 脂質: 35.3 g たんぱく質: 61.3 g 塩分: 9.7 g	12 焼肉風のタレで炒めました 食和 さんまの蒲焼 冬瓜のあんかけ 納豆 カリフラワーの甘酢漬 食洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 星食 カニ玉 大根ナムル プルーンヨーグルト ご飯 スープ 間 コーヒゼリー 夕食 牛肉炒め 茄子のお浸し 卵の花 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1625 kcal 脂質: 45.9 g たんぱく質: 54.0 g 塩分: 8.0 g	13 ねっとり食感で甘味が引き立っています 食和 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮 きんぴらごぼう 食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 星食 デミハンバーグ コールスローサラダ あんず 食パン スープ 間 焼き芋 夕食 握り寿司 田楽味噌大根煮 小松菜の磯和え 味噌汁 エネルギー: 1625 kcal 脂質: 47.7 g たんぱく質: 55.8 g 塩分: 9.7 g

日	月	火	水	木	金	土
14  味がよく染みていて、ごはんに合います 食和 ウインナーポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ 食洋 ウインナーポテト炒め 食パン 白菜のミルク煮 ミートボール スープ 屋食 オムライス きのこサラダ 豆乳パナナジュース スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 メバルの煮付け きゅうりと車麩の酢の物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1553 kcal 脂質: 35.5 g たんぱく質: 54.5 g 塩分: 8.9 g	15  しっかりと味が染みこんだ家庭の味 食和 さわらの照り焼き 白花生 茄子のおかか煮 ふりかけ 食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 屋食 海老チリ 春雨中華サラダ キウイ ご飯 スープ 間 しっとり南瓜レモンケーキ 夕食 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1651 kcal 脂質: 39.7 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 8.5 g	16  「料理コンテスト2017」最優秀作品 食和 温玉そぼろ ひじきの煮物 つぼ漬 食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてクロワッサン 屋食 鶏の黒胡椒焼き オクラお浸し しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 間 豆腐チョコと苺のムース 夕食 サバの味噌煮 蓮根と昆布の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1625 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 61.9 g 塩分: 8.8 g	17  豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました 食和 いわしの梅煮 さつま芋の甘煮 味付海苔 食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 屋食 ミルフィーユカツ たくあん 柿 ご飯 赤だし味噌汁 間 ふんわり焼き 夕食 カレイの照り焼き 大根と鶏肉の煮物 もずく酢 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1709 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 65.2 g 塩分: 9.3 g	18  ひき肉たっぷりのミートソース♪ 食和 玉子焼き 昆布巻き 南瓜煮 きんぴらごぼう 食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ 屋食 スパゲティミートソース チキンサラダ パナナ ポタージュ 間 カステラ 夕食 あじの煮付け なす利休煮 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1578 kcal 脂質: 40.1 g たんぱく質: 56.2 g 塩分: 8.4 g	19  千葉県の味覚をお楽しみ下さい 食和 鮭の塩焼き 野菜とツナの炒め煮 納豆 食洋 ミネストローネ ごぼうサラダ みかん缶 パン2種 屋食 【味わい紀行】千葉県 間 抹茶プリン 夕食 豚の生姜焼き ふんわり天煮物 きゅうりともやしの胡麻酢和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1606 kcal 脂質: 46.7 g たんぱく質: 62.8 g 塩分: 8.6 g	20  濃厚な栗のクリームをはさんだケーキです 食和 目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干 食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ 屋食 ポークカレー コールスローサラダ マンゴー スープ 間 モンブランケーキ 夕食 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 白菜お浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1623 kcal 脂質: 43.3 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 9.2 g
21  味噌の香りが食欲をそそります 食和 ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根 食洋 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 フレンチトースト スープ 屋食 鶏の味噌焼き インゲンの胡麻和え 玉子豆腐 ご飯 吸い物 間 みかんゼリー 夕食 銀だらの煮付け 湯葉の酢の物 ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1585 kcal 脂質: 40.8 g たんぱく質: 66.6 g 塩分: 8.0 g	22  甘辛いタレで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ 食和 さんまの梅煮 おくらの胡麻和え 里芋の含め煮 食洋 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 屋食 季節の天ぷら 白菜の辛子和え キウイ ご飯 味噌汁 間 蒸しパン 夕食 牛肉とごぼうの柳川 もやし青菜のサラダ べつたら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1693 kcal 脂質: 49.4 g たんぱく質: 55.8 g 塩分: 7.0 g	二十四節気 霜降 23  3種のサンドイッチとナゲットのセットです 食和 はんぺんの煮物 ふりかけ さつま芋甘煮 黄桃缶 食洋 ポークビーンズ タラモサラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン 屋食 サンドイッチ サラダ パナナ ポタージュ 間 洋梨のタルト 夕食 スズキの塩焼き ほうれん草の白和え 筑前煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1582 kcal 脂質: 44.6 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 8.1 g	24  やわらかいお肉で、食べやすい丼です 食和 赤魚みぞれ煮 南瓜のそぼろあん 味付海苔 食洋 野菜オムレツサラダ ソーセージ 食パン スープ 屋食 牛丼 茄子のお浸し あんず 味噌汁 間 人形焼 夕食 鮭と野菜の味噌煮 オクラと長芋のおかか和え 金時豆 ご飯 吸い物 エネルギー: 1504 kcal 脂質: 35.1 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 8.7 g	25  旬の食材をやさしい味で炊きました 食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 つぼ漬 食洋 ジャーマンポテト ミートボール クリームパスタ 食パン スープ 屋食 ラーメン&チャーハン 餃子 柿 間 ビーチゼリー 夕食 がんも秋野菜炊き合わせ レバーの甘辛煮 にしん甘酢漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1604 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 53.8 g 塩分: 11.9 g	26  牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー 食和 鰯の干物 納豆 茄子のおかか煮 食洋 温玉白菜スープ かぼちゃサラダ ヨーグルト パン2種 屋食 和風ハンバーグ キャベツお浸し しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 間 チーズパウンドケーキ 夕食 巻き寿司 イカと里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 エネルギー: 1664 kcal 脂質: 46.9 g たんぱく質: 61.1 g 塩分: 10.7 g	27  ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです 食和 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 食洋 目玉焼き サラダ 食パン スープ 屋食 ビーフカレー カリフラワーサラダ りんごほうれん草ジュース スープ 間 最中 夕食 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し 茄子の揚げだし ご飯 味噌汁 エネルギー: 1570 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 57.1 g 塩分: 7.3 g
28  野菜も摂れる一品です 食和 ウインナーポテト炒め 白菜のミルク煮 ふりかけ 食洋 ウインナーポテト炒め 食パン 白菜のミルク煮 チキンナゲット スープ 屋食 豚の味噌焼き 彩なます 黒豆 ご飯 吸い物 間 ミルクプリン 夕食 カレイと野菜のおろし煮 ほうれん草の辛子和え 昆布巻 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1609 kcal 脂質: 44.1 g たんぱく質: 56.1 g 塩分: 7.7 g	29  ジューシーで軟らかい合鴨です 食和 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜煮 切干大根煮 食洋 スクランブルエッグ ジャーマンポテト 食パン ポタージュ 屋食 【お肉の日】合鴨和風ロースト 海老と胡瓜の辛子酢みそ ご飯 味噌汁 洋梨缶 間 スイートポテト 夕食 鮭の塩焼き 牛肉の煮物 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1574 kcal 脂質: 36.7 g たんぱく質: 66.0 g 塩分: 8.9 g	30  定食屋さんのランチをイメージしました 食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 しぼ漬 食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン 屋食 アジフライとコロケ 白菜とカニカマのお浸し キウイ ご飯 スープ 間 シュークリーム 夕食 鶏の照り焼き 大豆の五目煮 ほうれん草ナムル ご飯 味噌汁 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 33.2 g たんぱく質: 56.1 g 塩分: 9.0 g	31  ハロウィンに華やかな南瓜プリン♪ 食和 タラの塩こうじ焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ 屋食 回鍋肉 チンゲン菜のおかか オレンジ ご飯 スープ 間 南瓜プリン 夕食 ねぎとろ丼 長芋の白煮 ブロッコリー白和え 味噌汁 エネルギー: 1657 kcal 脂質: 35.7 g たんぱく質: 66.5 g 塩分: 8.0 g	懐かしのあの頃・・・ 1921年 大正10年 現在97歳👑 【この年に生まれた有名人】 ・三国 一郎(司会者) ・暁 テル子(歌手) 【流行った歌】 どんぐりころころ／青木存義 【出来事】 ・長さ、面積を表す尺寸法から、メートル法に変更されました。 ・浅草(にプロマイド店(スターの写真 を販売している)がオープンしました。 ・地球ゴマが発売されました。 ※ 地球ゴマの写真 今月のひとこと 献立の監修をいただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。 今年の夏は大変な猛暑でしたが、10月になり朝晩とだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。 秋といえば、多くの野菜や果物が旬を迎える実りの時期になります。 今月の献立にはさつま芋や柿など、多くの旬の食材が取り入れられています。 果物は抗酸化作用のあるビタミンCや血圧低下作用のあるカリウム、食物繊維が多い食材として知られていますが、日本では世界的にみても消費量が低いことが指摘されています。 果物を食べることで、野菜だけでは補えない栄養素を補充することができます。 食欲の秋でもありますので、旬の食材を美味しく召し上がって頂きたいと思います。 お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代 		