

今週の献立表

【令和7年10月20日～令和7年10月26日】

	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)
朝食		・いわしの磯辺揚げ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・白菜のおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・きびなごカリカリフライ ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・ししゃも ・千草焼き ・切り干し大根の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・いわしの磯辺揚げ ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・ちりめんじゃことキャベツのごま酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	 休	
昼食			・豚肉と野菜のナポリタン風 ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・秋野菜の煮物 ・お浸し ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物		・さんまのみぞれ煮 ・メンチカツ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・実りの秋グラタン ・切り干し大根と青菜の和え ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物	10月25日  世界パスタデー	所
夕食	・ロールキャベツのコンソメ煮 ・ハムカツ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツ白玉 ・卵スープ ・ごはん ・漬物		・豚肉の中華風生姜焼き ・パリパリ春巻き ・ミートボールのグラタン風 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物	・牛肉と厚揚げの甘辛炒め ・イカリングフライ ・ラザニア風マカロニ ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香和え ・フルーツポンチ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	10月24日  国際連合デー	 日	

◆◆◆ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス！ ◆◆◆

★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。

★飲み過ぎたときの料理…消化吸収がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。

★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。

★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぷん質が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。

★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。

★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんのでんぷんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているときに食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。

