

# 週間予定献立表 令和7年10月

10月13日は

スポーツの日



|    | 10月13日(月)                                                           | 10月14日(火)                                                           | 10月15日(水)                                                                     | 10月16日(木)                                                                | 10月17日(金)                                                                                                                      | 10月18日(土)                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | <b>美唄風鶏飯</b><br>味噌汁(揚げ茄子)<br>フライ盛り(サモ、えび)<br>オクラのだし和え<br><b>洋梨缶</b> | ごはん<br>味噌汁(卵)<br>さばの漬け焼き<br>もやしの炒め物<br>いんげんと蒸し鶏の和え物<br><b>水ようかん</b> | ごはん<br>すまし汁(麴・葱)<br>鶏肉の胡麻みそ焼き<br>大根の炒り煮<br>ブロッコリーくるみ和え<br><b>ミルクデザート(いちご)</b> | ごはん<br>味噌汁(芋)<br>海老かつの卵とじ<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>キャベツの梅風味和え<br><b>フルーツカクテル</b> | <b>味噌ラーメン</b><br><br>海鮮しゅうまい<br><b>りんご缶</b> | ごはん<br><b>きのこ汁</b><br>あじのパン粉焼き<br>塩マーボー豆腐<br>ごぼうサラダ<br><b>オレンジゼリー</b><br>秋の味覚シク(希望者のみ)<br><b>炊き込みご飯 きのこ汁</b><br>焼さんま 塩マーボー豆腐<br>ごぼうサラダ オレンジゼリー |
|    | Kcal 590 蛋白質 19.8g 脂質 17.0g 炭水化物 91.1g 食塩 2.7g                      | Kcal 588 蛋白質 27.0g 脂質 17.7g 炭水化物 87.0g 食塩 2.5g                      | Kcal 550 蛋白質 20.8g 脂質 17.6g 炭水化物 76.9g 食塩 2.6g                                | Kcal 540 蛋白質 15.7g 脂質 10.7g 炭水化物 96.3g 食塩 3.0g                           | Kcal 615 蛋白質 21.7g 脂質 17.5g 炭水化物 94.6g 食塩 3.5g                                                                                 | Kcal 619 蛋白質 24.6g 脂質 20.1g 炭水化物 86.4g 食塩 2.4g                                                                                                 |

## メニュー紹介



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)                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁(高野豆腐・葱)<br>さばの南蛮漬け<br>冬瓜の煮物<br>チンゲン菜ごま風味和え<br><b>デザートムース(ぶどう)</b> | ごはん<br>味噌汁(キャベツ)<br>たら塩麹マヨ焼き<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーフレンチ和え<br><b>イチゴゼリー</b> | <b>チキンカレー</b><br>コンソメスープ(白菜)<br>福神漬<br>もやしのサラダ<br><b>オレンジ</b> | ごはん<br>味噌汁(わかめ、油揚げ)<br>ぼっかけみりん焼き<br>春雨中華炒め<br>春菊の辛子和え<br><b>パインゼリー</b> | ごはん<br>味噌汁(麴、葱)<br>照焼きハンバーグ<br>チンゲン菜と海老のソテー<br>マカロニサラダ<br><b>洋梨缶</b> | ごはん<br>味噌汁(豆腐、葱)<br>豚肉のぼん酢生姜炒め<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>茄子のおかか和え<br><b>イチゴヨーグルト</b> |
|    | Kcal 560 蛋白質 23.0g 脂質 17.5g 炭水化物 84.7g 食塩 2.4g                               | Kcal 536 蛋白質 19.4g 脂質 13.7g 炭水化物 84.1g 食塩 2.2g                           | Kcal 570 蛋白質 19.0g 脂質 17.8g 炭水化物 82.3g 食塩 3.3g                | Kcal 529 蛋白質 22.2g 脂質 13.2g 炭水化物 83.2g 食塩 2.4g                         | Kcal 634 蛋白質 19.3g 脂質 20.8g 炭水化物 92.4g 食塩 2.9g                       | Kcal 584 蛋白質 22.6g 脂質 18.5g 炭水化物 80.7g 食塩 1.5g                                 |

内臓脂肪  
溜まってる？！  
生活習慣をチェック  
してみましょう



内臓脂肪が溜まると、高血糖、高血圧、脂質異常等を引き起こします。悪い習慣がついていないか回してみましょう！

- ☐ 満足するまで食べる
- ☐ 主食の重ね食いをしている
- ☐ 甘い飲み物をよく飲む
- ☐ 野菜が不足している
- ☐ 運動不足である
- ☐ 食べる時間が不規則である
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 間食が多い
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ タバコを吸う

☑が多くついている方は内臓脂肪  
が溜まっているかも！  
生活を見直してみましょう

