

宝木荘 栄養科R6.10月

日本の実りの秋を象徴する【新米】。

宝木荘でも9/14(土)昼食より新米の提供を開始しました。新米ならではの豊かな甘みと旨みが口に広がるのが魅力。出回る時期にしか味わえない格別なおいさを堪能していただきたいです(^-^)

栄養士 渡部



9/16(月)

敬老の日

寿



栗入り赤飯
すまし汁
天婦羅
湯葉
厚焼玉子
うざく
黒豆
巨峰、柿、梨
(海老、茄子、薩摩芋、舞茸)



9/17(火)

十五夜

お月見牛丼
きのこ汁
切干大根煮
手作りぶどうゼリー



9/22(日)

秋分の日

ごはん
豚汁
刺身(鮪、サーモン、エビ)
茶碗蒸し
手作り黒糖寒天



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とピーマンの炒め物 アスパラとエビのサラダ 牛乳	赤飯 具沢山味噌汁 鮭のみりん焼き 竹輪と冬瓜の煮物 あんみつ	ハンケーキ	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ	15 (火)	パン(食パン・クリーム) コンソメスープ じゃが芋と玉葱の炒め物 温野菜サラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 卵の花 アセロラゼリー	お好み焼き	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 とろろ
2 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の梅和え 温泉卵	きのこそば ハムカツ 小松菜のゆず胡椒和え 手作り黒ごまプリン	たこ焼き	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(バナナ)	16 (水)	米飯 味噌汁 焼売 チンゲン菜と竹輪の辛子醤油和え 手作りほうじ茶プリン 漬物(高菜)	にゅうめん 焼売 チンゲン菜と竹輪の辛子醤油和え 手作りほうじ茶プリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(いんげん) 豚肉キムチ炒め 手巻 大根の塩昆布漬け
3 (木)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん わかめのおかかポン酢和え 納豆(大根おろし)	米飯 味噌汁(わかめ) 味噌焼き 茶碗蒸し 果物(梨)	水羊羹(こしあん)	麦ごはん 味噌汁(鮭) 赤魚の南部焼き 鶏肉とさつま芋の煮物 とろろ	17 (木)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜の生姜醤油和え 納豆(しらす)	ちらし寿司 清汁(冬瓜) 揚げだし豆腐 白菜の胡麻和え 果物(梨)	ブルーベリーヨーグルト	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鮭の煮付け 豆腐の味噌あんかけ キャベツの和え物
4 (金)	パン(あんぱん・レーズン・クリーム) コンソメスープ ロールキャベツ 大根とささみのサラダ 乳酸菌飲料	チャーシュー丼(井原別添) 味噌汁(茄子) ロールキャベツ 高野豆腐と小松菜の煮物 果物(オレンジ)	たいやき	米飯 味噌汁(キャベツ) ほっけの塩焼き ピーマン炒め 白菜の浅漬け	18 (金)	パン(クリーム・白いパン) コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 レタスのサラダ 牛乳	米飯 清汁(冬瓜) 鮭の西京焼き 筑前煮 手作り抹茶ゼリー	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物(キウイ)
5 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 プロッコリーのおかか和え 芽かぶ	米飯 清汁(えのき) 鮭の南蛮漬 秋野菜の味噌そぼろ煮 手作り豆花(トウファ)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き 金平ごぼう ほうれん草の辛し和え	19 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと冬瓜の煮物 ほうれん草のゆず胡椒和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(キャベツ) すきやき風煮 さつま芋の金平 果物(バナナ)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚の生姜煮 厚揚げとキャベツの炒め物 白菜の浅漬け
6 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 果物(梨)	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭の梅煮 豚バラ大根 白菜の塩昆布和え	20 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のお浸し 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの幽庵焼き 揚げ豆腐 手作りぶどうゼリー	手作りアイスドーナツ	秋野菜のカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) 白菜のコールスロー 果物(オレンジ)
7 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜のおかかポン酢和え オクラ納豆	サンドイッチ(ポテトサラダ・卵) 豆乳スープ コロッケ カリフラワーのマリネ 手作りフルーツ牛乳寒	【誕生会】	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 長手の磯和え	21 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き プロッコリーの胡麻和え 納豆P	米飯 味噌汁 焼き茄子 水羊羹(こしあん)	カステラ	米飯 味噌汁(小松菜) たらの大葉風味焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 果物(バナナ)
8 (火)	パン(ピザ・パン・デニッシュ) ミネストローネ オムレツ&ウインナー オニオンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 手作り和風ハンバーグ ひじき煮 手作り小倉ミルク羹	果物(オレンジ)	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎ味噌焼き かじりとベーコンのソテー 冷奴	22 (火)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー 中華煮 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ エビチリ風 中華煮 マンゴープリン	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の照り焼き ひじき煮 大根のゆかり和え
9 (水)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し おかか昆布	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ フレンチ和え 手作りコーヒゼリー	肉まん	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ しらすおろし	23 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンおかか炒め 煮豆(白花豆)	醤油ラーメン 焼き餃子 海藻とツナのサラダ 手作り杏仁豆腐	バームクーヘン	米飯 味噌汁(なめこ) 鮭の竜田揚げ 大根のカニあんかけ キャベツの中華和え
10 (木)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐と南瓜の煮物 青菜のごま和え 納豆P	茶めし 味噌汁(白菜) 白身魚(モロ)フライ プロッコリーのカニあんかけ フルーツヨーグルト	どら焼き	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー 白和え キャベツの浅漬け	24 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛し和え 納豆P	きのこの炊き込みご飯 味噌汁(玉葱) 鮭の南部焼き 南瓜のそぼろ煮 バナナヨーグルト	焼きドーナツ	米飯 味噌汁(わかめ) トート煮込みハンバーグ 白和え オクラのおろし和え
11 (金)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ ウインナーとピーマンのソテー もやしとカニカマのサラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 鶏肉のピカタ 五目煮 わかめの酢の物	焼きいも	米飯 味噌汁(ニラ) ぶり大根 ぜんまいの炒め煮 果物(バナナ)	25 (金)	パン(あんぱん・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とピーマンの炒め物 わかめサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 味噌汁(鶏肉) きのこのマリネ 果物(梨)	アメリカンドック	米飯 味噌汁(白菜) モロの煮付け 豚肉ときのこの炒め物 冷奴
12 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の辛し和え 温泉卵	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(えび)	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の香味焼き 切り昆布の煮物 小松菜の中華和え	26 (土)	米飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 青菜とツナの和え物 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの照り焼き がんもとさつま芋の煮物 フルーツポンチ	手作りレゾンドーナツ	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ポークソテー 切干大根煮 チンゲン菜とザーサイのお浸し
13 (日)	米飯 すまし汁 さつま揚げと大根の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁のり	米飯 味噌汁(茄子) 鮭の薄焼き 肉じゃが 小松菜のゆず胡椒和え	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(もやし) ポークチャップ ツナと大根の煮物 果物(マンゴー)	27 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(じゃが芋) 煮豚 炒り豆腐 手作りフルーツゼリー	羊羹カステラ	米飯 清汁(小松菜) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんの金平 青菜の辛子醤油和え
14 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き いんげんと竹輪の辛子醤油和え 納豆P	【スポーツの日】 海鮮丼 豚汁 鶏肉、里芋、銀杏の煮物 手作り黒糖寒天	あんまん	米飯 味噌汁(鮭) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 人参ツナサラダ なめ茸のおろし和え	28 (月)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のゆず胡椒和え 納豆P	親子丼 味噌汁(ほうれん草) ぜんまいの炒め煮 水羊羹(芋)	アイスクリーム	米飯 清汁(里芋) ほっけの塩焼き なす炒り 白菜のおかかポン酢和え
					29 (火)	パン(食パン・レーズン・クリーム) コンソメスープ 卵とプロッコリーの洋風炒め コールスローサラダ 乳酸菌飲料	米飯 けんちん汁 鮭の味噌煮 コールスローの和え物 果物(オレンジ)	まんじゅう	米飯 味噌汁(もやし) チキンソテーオニオンソース 卵の花 きのこのおろし酢和え
					30 (水)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 チンゲン菜の胡麻和え 昆布の佃煮	きつねうどん 舞茸豆腐ふんわり天 ほうれん草の辛し和え 果物(梨)	ピザまん	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉のくわ焼き ツナじゃが 果物(バナナ)
					31 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き キャベツの和え物 キムチ納豆	【ハロウィン】 オムライス きのこチャウダー スパゲティサラダ 手作り南瓜パバロア	丸ほうろ	米飯 味噌汁(わかめ) カレイの揚げ煮 茄子とベーコンのソテー 冷奴

10月のおすすめ食材

新米



お米業界の保管技術の向上等により、新米と古米の水分差がひと昔前に比べて小さくなっていることに加えて、炊飯器の性能も向上しました。その結果、今ではご飯を炊くときの水の量は、新米もいつものお米と同じで良いというのが昨今の考え方です。「新米は水加減を控えめ」はもう忘れてよさそうです。水加減は新米か古米かではなく、お米の品種の違いにより左右される時代となっています。新米を初めて炊くときには、初日はまず一般的な水の量で炊いてみて、炊きあがりの様子から水加減を調整するのがよいそうです。