宝木荘　栄養科R8.10 月

実りの秋を迎え、今年も新米の季節がやってきました。新米は、炊き上がったときのつややかな見た目と、ふっくらとした食感、そしてお米本来の香りや甘みを楽しめるのが魅力ですよね。
宝木荘でも、季節の恵みを感じていただけるよう、炊きたてのご飯をおいしく召し上がっていただきたいと思います。

栄養士　渡部



9/21(月)　敬老の日

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



10/3(土)　運動会

稲荷寿司、おにぎり
すまし汁
唐揚げ、エビフライ、ウインナー
大根金平
厚焼玉子
浅漬け
フルーツ盛り合わせ



日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1（木）	米飯 味噌汁 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜の塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 納豆	赤飯 きのこ汁 鯖の塩焼き 肉じゃが あんみつ	もみじまんじゅう	米飯 味噌汁（わかめ） 和風ﾎﾟｰｸｿﾃｰ ぜんまいの炒め煮 冷奴
2（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｵﾑﾚﾂ&ｳｲﾝﾅｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 牛乳	さつま芋御飯 清汁（なると） 松風焼き 切り昆布の煮物 ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	たこ焼き	米飯 味噌汁（小松菜） 鰺の南蛮漬け（焼き） きのこと冬瓜の煮物 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰヨｰｸﾞﾙﾄ
3（土）	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん わかめのおかかﾎﾟﾝ酢和え 昆布の佃煮	【お弁当】	やわらかおかき（うす塩）	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚のみりん焼き 筑前煮 なめ茸のおろし和え
4（日）	米飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草のゆず胡椒和え 煮豆（うずら豆）	米飯 豚汁 鯖の梅煮 豆腐ﾁﾞﾐ 手作り小倉ﾐﾙｸ羹	手作りﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ	米飯 味噌汁（もやし） 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ 果物（ｵﾚﾝｼﾞ）
5（月）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜と麸のお浸し 納豆	ｷｰﾏｶﾚｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草） ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	【誕生会】	米飯 味噌汁（わかめ） 鯖のﾋﾟﾘ辛煮 茄子とﾍﾟｰｺﾝのｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え
6（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｰと赤ﾋﾞｰﾏﾝのｿﾃｰ もやしとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） 煮豚 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの炒め物 ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ	果物（梨）	米飯 味噌汁（えのき） 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 なめ茸のおろし和え
7（水）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾎﾟﾝ酢和え 昆布の佃煮	きのこそば 千草焼き 酢味噌和え 手作り抹茶ﾌﾟﾘﾝ	ｼﾌｫﾝｹｰｷ	米飯 味噌汁（えのき） 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 なめ茸のおろし和え
8（木）	米飯 味噌汁 車麸の卵とじ ほうれん草のごま和え 納豆	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ（ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ・卵） ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ 南瓜ｺﾛｯｹ 人参ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	どら焼き	米飯 清汁（なると） ぶり大根 味噌田楽 冷奴
9（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ 大根とささみのｻﾗﾀﾞ 牛乳	ﾌﾞﾙｺｷﾞ丼 中華ｽｰﾌﾟ 白和え 手作り杏仁豆腐	ｱｲｽｸﾘｰﾑ	米飯 味噌汁（じゃが芋） たらの梅ﾏﾖ焼き 豚ﾊﾞﾗ大根 黒豆
10（土）	米飯 味噌汁 枝豆豆腐とさつま芋の煮物 青菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁（豆腐） 白身魚（ﾓﾛ）フライ 玉子焼きの和風あんかけ きのこのおろし酢和え	手作り豆腐ﾄﾞｰﾅﾂ	米飯 味噌汁（わかめ） ﾁｷﾝﾁｬｯﾌﾟ ツナと大根の煮物 ほうれん草の辛し和え
11（日）	米飯 すまし汁 ほっけの塩焼き 青菜の酢味噌和え 海苔の佃煮	米飯 中華ｽｰﾌﾟ ｴﾋﾞﾁﾘ風 中華煮 手作りﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ	手作りﾍﾞｰｺﾝｵﾆｵﾝﾊﾞﾝ	米飯 味噌汁（豆腐） 和風ﾎﾟｰｸｿﾃｰ あさりと小松菜の煮浸し 長芋のﾎﾟﾝ酢和え
12（月）	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの中華和え 納豆	【スポーツの日】 うなたま丼 そうめん汁 鶏肉、里芋、銀杏の煮物 果物（梨）	焼きじゃが	麦ごはん 味噌汁（えのき） 鯖の幽庵焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとささみのとろみ煮 とろろ
13（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 温野菜ｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 かき玉汁 手作り和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ さつま芋の金平 手作り豆乳ﾌﾟﾘﾝ	ﾌﾟｯｾ、ｸｯｷｰ	米飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） ｳﾗの粕漬け焼き 卵の花 ｵｸﾗの胡麻和え
14（水）	米飯 味噌汁 ほんぺんと大根の煮物 小松菜の生姜醤油和え 煮豆（うずら豆）	ﾅﾎﾞﾘﾀﾝｽﾊﾟﾃﾞｨｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フレンチ和え 果物（ｵﾚﾝｼﾞ）	ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	米飯 味噌汁（じゃが芋） 赤魚の南部焼き 大根のｶﾆあんかけ 冷奴

日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15（木）	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 納豆	米飯 清汁（かまぼこ） 鮭のちゃんちゃん焼き 切り昆布の煮物 手作りぶどうｾﾞﾘｰ	ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ	ﾊﾔｼﾗｲｽ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 果物（ﾊﾞﾅﾅ）
16（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｰのｸﾘｰﾑ煮 ﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ 乳酸菌飲料	天丼 具沢山汁 五目煮 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰヨｰｸﾞﾙﾄ	まんじゅう	米飯 清汁（わかめ） ぶりの煮付け 豆腐の肉味噌あんかけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え
17（土）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 筍とふきの煮物 漬物（高菜）	米飯 味噌汁（茄子） すきやき風煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 手作りﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	手作り蒸しﾊﾟﾝ	米飯 味噌汁（ほうれん草） ﾀﾗのおろし煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰときのこのﾍﾞﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ 和え物
18（日）	米飯 味噌汁 ﾆﾗ玉 小松菜のお浸し 昆布の佃煮	米飯 味噌汁（大根） ぶりのねぎﾎﾟﾝ酢焼き 筑前煮 手作りほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ	手作りｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 ほうれん草のおかか和え
19（月）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜の辛し和え 納豆	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの煮物 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	今川焼き（抹茶）	米飯 清汁（ほうれん草） 鯖の味噌煮 豚肉ときのこの炒め物 黒豆
20（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 目玉焼き&ｳｲﾝﾅｰ カリフラワーのマリネ 牛乳	茶めし さつま豚汁 刺身（まぐろ・ｻｰﾓﾝ・ｴﾋﾞ） 茶碗蒸し 手作り抹茶ｾﾞﾘｰ	果物（梨）	米飯 味噌汁（茄子） 煮豚 南瓜の煮物 なめ茸のおろし和え
21（水）	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ﾋﾞｰﾏﾝおかか炒め 漬物（しば漬け）	醤油ﾗｰﾒﾝ 焼売 ゆず胡椒和え 果物（ｵﾚﾝｼﾞ）	人形焼き	米飯 わかめｽｰﾌﾟ 八宝菜 中華春雨ｻﾗﾀﾞ 冷奴
22（木）	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 納豆	秋のきのこｶﾚｰ 豆乳ｽｰﾌﾟ ﾏｽﾀｰﾄﾞｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	手作りｺｰﾋｰｹｰｷ	米飯 味噌汁（もやし） 赤魚の香味焼き 擬製豆腐 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物
23（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ほうれん草とﾁｰｽﾞのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ わかめｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 中華ｽｰﾌﾟ 麻婆豆腐 五色ﾅﾑﾙ 手作り豆花（ﾄｳﾌｧ）	羊羹ｶｽﾃﾗ	米飯 清汁（かまぼこ） 鰺の梅しそ焼き 味噌田楽 果物（ﾊﾞﾅﾅ）
24（土）	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 青菜とツナの和え物 煮豆（うずら豆）	米飯 具沢山味噌汁 鯖の粕漬け焼き 五目煮 手作り黒糖寒天	手作りﾌﾙｰﾂｻﾝﾄﾞ	米飯 清汁（小松菜） ﾁｷﾝのｸﾘｰﾑｿｰｽがけ さつま芋ｻﾗﾀﾞ ほうれん草の梅おかか和え
25（日）	米飯 清汁 がんもの煮物 白菜のお浸し 大豆みそ	葱塩豚丼 味噌汁（豆腐） 秋野菜の揚げびたし ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰヨｰｸﾞﾙﾄ	手作りヨｰｸﾞﾙﾄｹｰｷ	米飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） ぶり大根 ぜんまいの炒め煮 冷奴
26（月）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	米飯 味噌汁（茄子） 鶏肉のﾋﾟｶﾀ ツナじゃが 水羊羹（抹茶）	たいやき（こしあん）	米飯 味噌汁（白菜） 鯖の幽庵焼き 五目煮 果物缶（ﾏﾝｺﾞｰ）
27（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 牛乳	きのこの炊き込みご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き 治部煮 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	ｱｲｽｸﾘｰﾑ	米飯 味噌汁（大根） 豚肉ｷﾑﾁ炒め 白和え 玉葱のおかかポン酢和え
28（水）	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の胡麻和え 温泉卵	肉うどん 揚げだし豆腐 塩昆布和え 手作り黒ごまﾌﾟﾘﾝ	焼きいも	米飯 味噌汁（もやし） ﾁｷﾝソテーオニオンソース 切干大根煮 青菜の辛子醤油和え
29（木）	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂの和え物 納豆	米飯 中華ｽｰﾌﾟ 焼き餃子（2種） 豆腐の中華あんかけ 手作りﾌﾙｰﾂ牛乳寒	お好み焼き	麦ごはん 味噌汁（ほうれん草） 鰺の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 とろろ
30（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 温野菜ｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 秋野菜の具沢山味噌汁 かきフライ 里芋と玉葱のﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ 果物（梨）	ｶｽﾃﾗ	米飯 味噌汁（豆腐） 豚肉と茄子のみぞれ煮 卵の花 黒豆
31（土）	米飯 味噌汁 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜の塩炒め 塩昆布和え 漬物（たくあん）	【ハロウィン】 ｵﾑﾗｲｽ きのこﾁｬｳﾀﾞｰ ほうれん草ｿﾃｰ 手作り南瓜ﾊﾟﾊﾟﾛｱ	手作り黒豆入りｹｰｷ	米飯 味噌汁（大根） 鯖の照り焼き 擬製豆腐 小松菜の酢味噌和え



栄養

きのこは、低カロリーで
食物繊維・ビタミン・ミネラルが
豊富です。

- **食物繊維**：お腹の調子を整えます。
- **ビタミンD**：カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。
- **ビタミンB群**：エネルギー代謝を助け、疲れにくい体をつくります。
- **カリウム**：余分な塩分を排出し、むくみの予防に役立ちます。

いろいろな種類を
バランスよく食べましょう！

調理のポイント

- きのこは洗いすぎない（風味が落ちやすくなります）。
- 石づき（根元の固い部分）は取り除きましょう。
- そのまま使えるものはさっと拭くだけでOKです。



保管方法

きのこは鮮度が落ちやすいため、
正しく保存しておいしく食べましょう。

●冷蔵保存（短期間）
袋や容器に入れ、
冷蔵庫の野菜室で保存します。
（目安：3〜5日）

●冷凍保存（長期間）
使いやすい大きさに切り、
冷凍用保存袋に入れて保存します。
（目安：1か月程度）

●乾燥保存
風通しの良い場所で保存します。
（目安：6か月程度）

選び方・保存のコツ

新鮮なきのこの目安

- かさがふっくらしている
- 色が鮮やかでツヤがある
- 変色やぬめりがない

保存時の注意

- 直射日光を避ける
- 高温多湿を避ける
- できるだけ早めに食べる