




月間献立表

平成30年10月21日～10月31日

区分	日	月	火	水	木	金	土
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ごはん 牛乳 味噌汁 さんまの蒲焼 椎茸といんげんの炒め物 ごまレンコン	ごはん 牛乳 味噌汁 ハムエッグ 白菜のおかか和え 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 卵豆腐 ピーマンソテー ちりめん昆布	ごはん 牛乳 味噌汁 スクランブルエッグ 茄子のみそ炒め 高菜風味	ごはん 牛乳 味噌汁 ソーセージとキャベツ炒め さんま蒲焼 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 キャベツと長天の炒め煮 玉子焼き さつまいも煮	ごはん 牛乳 味噌汁 白菜の炒め煮 納豆 こんぶ梅
昼食	炒り大豆の混ぜご飯 あさり汁 鱈と野菜のさっと煮 野菜の納豆和え	ごはん すりみ野菜汁 鱈フライ なすきんぴら 果物	白いロールパン 人参ポタージュ タンドリーチキン マセドアンサラダ きゅうりとカニカマ酢	醤油ラーメン 南瓜春巻き 果物	オムライス コンソメスープ 南瓜サラダ 果物	豆腐と卵のふわふわ丼 キャベツと長天の炒め煮 きのこすまし汁 ポテトサラダ 果物	生ちらし すまし汁 茶碗蒸し みかん
間食	果物	あんサンド	バナナクリームチーズ和え	コーヒーゼリー	ジョア	ミルクもち	誕生日ケーキ
夕食	もち麦ごはん けんちん汁 中華卵焼き 南瓜のいとこ煮 ゆず大根	もち麦ごはん じゃが芋味噌汁 豚マヨ味噌焼き 野菜のうま煮 トマト	もち麦ごはん 味噌汁 焼きほっけ ほうれん草のツナ和え キャベツの浅漬け	もち麦ごはん なめこ汁 ぶり大根 春雨きんぴら 胡瓜の生姜和え	十六穀物米 豚汁 いかつくね こんにやくのたらこ煮 トマト	もち麦ごはん 味噌汁 炒り鶏 バンサンスー ヤーコン炒め	もち麦ごはん 大根と揚げの味噌汁 焼き魚 ピリ辛肉じゃが ワカメとなめたけ和え
合計	1650Kc 塩8	1568Kc 塩6	1433Kc 塩7	1656Kc 塩7	1551Kc 塩9	1667Kc 塩7	1614Kc 塩6
	28日	29日	30日	31日	<div data-bbox="925 851 1452 1478" data-label="Complex-Block"> <h2>今月の一品</h2> <h3>白花豆のクリームシチュー</h3> <p>材料(2～3人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白花豆 200g 鶏もも肉 80g 人参 1/4本 玉ねぎ 1/2個 バター 大さじ1/2 サラダ油 大さじ1/2 小麦粉 大さじ1弱 牛乳 150cc 水 1/2カップ(100cc) 固形コンソメ 1個 塩・こしょう 少々 パセリ 適宜  </div>		
朝食	ごはん 牛乳 味噌汁 ウインナーソテー 白菜のお浸し 三色豆	ごはん 牛乳 味噌汁 さんま蒲焼 厚揚げと野菜煮 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 はんぺん焼き 切り干し大根炒め のり佃煮	ごはん 牛乳 味噌汁 さばみそ缶 長天とつきこん炒め オクラゴマ和え			
昼食	ビーフストロガノフ トマトサラダ 果物 フルーツポンチ	ごはん はんぺん団子汁 鶏肉の梅みそ焼き 大根と長天煮 果物	他人丼 貝割れスープ フロッキーのおかか和え 果物 生姜和え	塩パン あさりのコンソメスープ ピーマンの肉詰め ヤーコンサラダ 果物			
間食	粉ふき芋	水切りヨーグルト苺ソース	ずんだもち	南瓜パイ			
夕食	十六穀米 根深汁 煮魚 ねぎとイカの酢 パリきゅうり	もち麦ごはん キャベツ味噌汁 豆腐のハムチーズ焼き ニラ卵とじ 花麩の酢物	もち麦ごはん 味噌汁 焼き魚 イカ大根 長いもすりおろし	もち麦ごはん ほっけのすり身団子汁 ちぐさ焼き 人参のたらこ炒め キャベツとハムサラダ			
合計	1583Kc 塩7	1570Kc 塩7	1446Kc 塩6	1628Kc 塩9			

北見特産白花豆を食べましょう！

白花豆は脳や神経のエネルギー源や脂肪分解に役立つ**ビタミンB1**が多く含まれています。また**タンパク質**も豊富で一緒にとると吸収が倍増する**カルシウム**も含まれているため、とても優秀な食品といえます。筋肉の収縮を調整する**マグネシウム**はお年寄りには最適な栄養素となります。

その他、貧血を防ぐ**鉄**や便通を良くするのに欠かせない、**食物繊維**も豊富です。北見特産の白花豆は10月が新豆の出荷ピークです。全道の生産の7割が北見からだそうです。地元の栄養豊富な白花豆を有効にいただきましょう。

煮豆や白餡、甘納豆が主ですが、当施設ではそれ以外にアレンジしてみました。レシピを紹介します。

作り方

- ① 白花豆は3倍量の水に一晩つけ戻し、翌日軟らかくなるまで煮る。
- ② 鶏肉、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にバターとサラダ油をいれ、2の材料を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、いったん火を止める。
- ④ 3に小麦粉を振り入れ、火を止めたまま全体を馴染ませる。次に牛乳を少しづつ入れ水でのばし1の白花豆をいれ再び火をつけ煮た後、コンソメをいれる。
- ⑤ 全体にとろみがつくまで混ぜ、煮立ってきたら弱火で材料が柔らかくなるまで煮込む。途中焦げないように何回か混ぜ込む。味を見ながら塩コショウで調整しパセリを飾る



特別養護老人ホーム むつみ

