

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	スタミナ餃子風炒め丼	豚、おから	米、炒め油、ごま油、片栗粉	キャベツ、にら、にんにく、しょうが	689 kcal
	豆乳中華スープ	鶏肉、豆腐、豆乳	ごま油	にんじん、しめじ	31.2 g
	沢庵のおかか和え	鰹節		たくあん漬け、大根、にんじん、きゅうり	24.9 g
	牛乳	牛乳			
2 金	食パン		食パン		705 kcal
	手作りりんごジャム		三温糖、バター	りんご、シナモン粉	20.8 g
	ミネストローネ	鶏肉	じゃがいも、三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	32.5 g
	カレー風味のマカロニ サラダ	ハム	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん	
	牛乳	牛乳			
5 月	ごはん		米		622 kcal
	鮭の味噌チーズ焼き	鮭、チーズ		玉ねぎ	35.3 g
	もやしのさっぱり和え		三温糖	もやし、ほうれんそう、にんじん	15.5 g
	沢煮椀	豚肉		えのきたけ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
6 火	ごはん		米		732 kcal
	里芋の肉みそがらめ	豚肉	里芋、米粉、揚げ油、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	28.2 g
	バンサンスー	ハム	緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	24.3 g
	もずくのスープ	もずく、鶏卵		葉ねぎ、しょうが	
	牛乳	牛乳			
7 水	ハヤシライス	牛肉	米、炒め油、バター、米粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく	840 kcal
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	19.2 g
	手作りカップケーキ (ブルーベリー)	鶏卵	薄力粉、グラニュー糖、バター、米油	ブルーベリー	39.9 g
	牛乳	牛乳			
13 火	ごはん		米		716 kcal
	竹輪のソースフライ	焼き竹輪	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖		21.7 g
	わかめとコーンのサラダ	乾燥わかめ	米油、三温糖	キャベツ、にんじん、コーン	21.3 g
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも、炒め油	玉ねぎ、にんじん	
	牛乳	牛乳			
14 水	ごはん		米		687 kcal
	鱈の塩麴焼き	さわら			30.5 g
	ツナサラダ	ツナ、鰹節	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、ピーマン	22.2 g
	きのこのけんちん汁		ごま油	大根、なめこ、しめじ、こんにゃく、ごぼう、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
15 木	ごはん		米		715 kcal
	豚肉の紅茶煮	豚肉、厚揚げ	三温糖、片栗粉	玉ねぎ	27.0 g
	ポテトのカルボナーラ風 和え	ベーコン、牛乳、生クリーム、粉チーズ	メイクイン	かぼちゃペースト、おろしにんにく	22.5 g
	ラタトゥイユ		バター、炒め油	玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、トマト缶	
	牛乳	牛乳			
19 月	ロコモコ丼	合挽肉、おから、鶏卵、牛乳	米、パン粉、バター、三温糖	玉ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、コーン	742 kcal
	豆乳野菜汁	油揚げ、豆乳		玉ねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ	28.9 g
	牛乳	牛乳			23.4 g
20 火	ごはん		米		662 kcal
	小魚入りかき揚げ	小魚、大豆	さつまいも、米粉、ノンエッグマヨネーズ、揚げ油	玉ねぎ、にんじん	21.8 g
	野菜炒め	ベーコン	炒め油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし	19.6 g
	豆腐のみそ汁	乾燥わかめ、豆腐		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			

21 水	ごはん		米		753 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、しらたき、三温糖	玉ねぎ、にんじん、枝豆	28.0 g
	チャプチェ	豚肉	緑豆はるさめ、ごま、三温糖、ごま油、炒め油	にんじん、たけのこ、乾燥きくらげ、しょうが、おろしにんにく	23.5 g
	手作りオレンジゼリー	粉寒天	上白糖	みかん缶、オレンジジュース	
	牛乳	牛乳			
22 木	ごはん		米		759 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	三温糖	しょうが	31.2 g
	こんにゃくサラダ		三温糖、ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、コーン	24.9 g
	中華スープ		ごま油	もやし、にんじん、チンゲン菜、乾しいたけ	
	牛乳	牛乳			
23 金	根菜トースト	ベーコン、豆乳	食パン、米粉、炒め油	コーン、ごぼう、れんこん	621 kcal
	カレー風味のスープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリ	24.1 g
	型抜きチーズ	チーズ			22.7 g
	牛乳	牛乳			
26 月	ごはん		米		672 kcal
	郡上味噌けいちゃん	鶏肉	炒め油、三温糖	玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	30.5 g
	かきたま中華スープ	豆腐、鶏卵	麩、片栗粉	チンゲン菜、乾燥きくらげ	21.6 g
	牛乳	牛乳			
27 火	ごはん		米		637 kcal
	鱈の洋風南蛮漬け	たら	米粉、揚げ油、オリーブ油、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	27.9 g
	パイナップル入りサラダ		米油	小松菜、キャベツ、にんじん、パイナップル(缶)	16.0 g
	わかめスープ	乾燥わかめ、豆腐	ごま、ごま油	玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
28 水	ごはん		米		797 kcal
	肉豆腐	牛肉、豆腐	三温糖、炒め油	葉ねぎ、玉ねぎ	25.5 g
	ハムと野菜のゆかり和え	ハム		キャベツ、小松菜、にんじん、赤しそ粉	37.8 g
	牛乳	牛乳			
29 木	高野豆腐いりカレー	高野豆腐	米、じゃがいも、薄力粉、炒め油、バター	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン	678 kcal
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	三温糖、ごま油	小松菜、もやし、にんじん	19.6 g
	牛乳	牛乳			19.8 g
30 金	セルフホットドック	ウインナーソーセージ	コッペパン		740 kcal
	個包装ケチャップ				27.4 g
	ポトフ	鶏肉	炒め油	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ	36.0 g
	手作りクッキー	牛乳、ココア	薄力粉、三温糖、バター		
	牛乳	牛乳			

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。

食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

舌で味わう**味覚**

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る**視覚**

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く**聴覚**

かんだときの音

鼻で嗅ぐ**嗅覚**

におい・風味

皮膚や口の中で感じる**触覚**

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

