

# 10月の予定献立表

月	火	水	木	金
	1 肉豆腐 ぶりの照り焼き 舞茸の味噌汁	2 ハヤシライス コールスローサラダ 和梨	3 筑前煮 もやしとわかめの ピリ辛和え 切り干し大根の味噌汁	4 あじフライ ひじきの炒め煮 豚汁
7 生揚げと野菜の 味噌炒め 豆苗とじゃこ炒め 小松菜の中華スープ	8 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと ベーコンの和え物 水菜の味噌汁	9 醤油ラーメン 肉シュウマイ 青梅ゼリー	10 鮭の照り焼き ふきの煮物 シメジの味噌汁	11 三色丼 キュウリのキムチ和え 玉ねぎの味噌汁
14 スポーツの日	15 豚丼 豆苗とキュウリの うま塩サラダ きのこスープ	16 鯖の和風カレー煮 切り干し大根と オクラの塩昆布和え 親子汁	17 塩だれチキン マカロニのツナ和え 小松菜の味噌汁	18 麻婆春雨 メンマとキュウリの和え物 中華スープ
21 チンジャオロースー 春雨サラダ かき卵汁	22 塩ホッケ焼き ほうれん草とベーコン炒め 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	23 豚キムチ 切り干し大根玉ねぎの和え物 里芋の味噌汁	24 ポークカレー ツナサラダ ラ・フランスゼリー	25 桜橋館フェスタ 前日祭
28 代休	29 メンチカツ 3色ナムル 豆腐の味噌汁	30 焼き鳥丼 しば漬け じゃが芋の味噌汁	31 野菜炒め カボチャグラタン そうめん汁 カボチャのカップケーキ	



Happy Halloween! 🍂



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。ハロウィンではシンボルとして「カボチャ」が使われています。アメリカではカボチャが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパでは「かぶ」を使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは栄養価がとても高い野菜です。季節の変わり目でもあるので、そんなときに嬉しい免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富です。



## 上手に取ろう!! 食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です。野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらにさつま芋やレンコン、きのこなどの秋野菜には食物繊維も豊富に含まれます。

### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(リンゴなどの果物類、昆布やわかめなどの海藻類)

### 不溶性食物繊維

腸を刺激し便通と有害物質の排泄を促します。

(ゴボウ、カボチャなどの野菜類、さつま芋などのいも類、豆類)

お菓子やファーストフード、インスタントラーメンばかり食べていると便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。積極的に食べるようにしましょう。