

すこやか I 常食 献立だより 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝	パン 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) いんげんとウインナーのポトフ	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 納豆 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	
	エネ 188 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 11.2 g 食塩 1.57 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.65 g	エネ 399 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.85 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.37 g	エネ 335 kcal 蛋白 10 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 297 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10 g 食塩 1.67 g	エネ 362 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 6.3 g 食塩 1.7 g	
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g	
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て	
	エネ 536 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.96 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 404 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.76 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.35 g	
計	エネ 1251 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 43.8 g 食塩 6.6 g	エネ 1462 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 40.2 g 食塩 7.42 g	エネ 1362 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 36.7 g 食塩 5.39 g	エネ 1421 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 39 g 食塩 5.86 g	エネ 1297 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 26.8 g 食塩 6.56 g	エネ 1398 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 41.2 g 食塩 6.47 g	エネ 1422 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 44 g 食塩 6.39 g	
日付	8	9	10					
朝	パン 擬製豆腐 小松菜と豚肉のトマトスープ	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのハンパドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)					
	エネ 136 kcal 蛋白 7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.03 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.71 g	エネ 428 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.58 g					
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん シロガネダラの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 手作りぶどうゼリー					
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 481 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.05 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g					
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)					
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 569 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.99 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.24 g					
計	エネ 1210 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 47.1 g 食塩 5.12 g	エネ 1451 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.75 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56 g 脂質 40.1 g 食塩 6.29 g					



常食 献立だより 2025年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝				ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
				エネ 363 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	エネ 337 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g	エネ 336 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.1 g 食塩 1.24 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.7 g 食塩 1.97 g
				ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) いろこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麩)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
				エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 515 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 14 g 食塩 4.59 g	エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g
昼				ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ホキの香草焼き(オニオソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
				エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	エネ 564 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.12 g	エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g	エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g
				エネ 1401 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 39.6 g 食塩 7.05 g	エネ 1412 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 40 g 食塩 5.53 g	エネ 1470 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 43.3 g 食塩 8.82 g	エネ 1412 kcal 蛋白 60 g 脂質 40.3 g 食塩 5.99 g
				計	計	計	計
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	パン チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とウインナーのスープ	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ちりめん雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 手作りりんごゼリー	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
	エネ 158 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 7.4 g 食塩 1.7 g	エネ 325 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.5 g 食塩 1.37 g	エネ 364 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 6.5 g 食塩 1.71 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.49 g	エネ 323 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.11 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6 g 食塩 1.9 g
昼	秋のきのこご飯 ホッケの塩麴焼き 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いろこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 483 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.78 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 499 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.08 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.86 g
夕	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おからのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)いろこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)
	エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g	エネ 493 kcal 蛋白 22 g 脂質 13.6 g 食塩 1.85 g	エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g	エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g
計	計	計	計	計	計	計	計
	エネ 1211 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 35.7 g 食塩 6.26 g	エネ 1416 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 38.5 g 食塩 6.04 g	エネ 1430 kcal 蛋白 49.7 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネ 1445 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 41.7 g 食塩 5.82 g	エネ 1420 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 37.1 g 食塩 6.42 g	エネ 1430 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 48.3 g 食塩 5.55 g	エネ 1410 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 41.1 g 食塩 6.19 g



常食 献立だより 2025年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	パン かに玉 ほうれん草と豚肉のカレースープ 手作りパナ風味ゼリー	ごはん 鶏つみれ 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)	
	エネ 190 kcal 蛋白 7.8 g 脂質 9 g 食塩 1.37 g	エネ 391 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.57 g	エネ 439 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.43 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.67 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 371 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 9.5 g 食塩 1.37 g	
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麩ドレサダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味	
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.32 g	エネ 532 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.62 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g	
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) きざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 473 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.48 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 485 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.99 g	エネ 619 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 22.1 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g	
計	エネ 1247 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7 g	エネ 1252 kcal 蛋白 45.5 g 脂質 32 g 食塩 7.37 g	エネ 1430 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 45.1 g 食塩 6.12 g	エネ 1319 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 29.1 g 食塩 5.64 g	エネ 1437 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 36.6 g 食塩 6.8 g	エネ 1477 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 51.2 g 食塩 6.49 g	エネ 1409 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 39.6 g 食塩 5.49 g	
日付	29	30						
朝	パン でんぶ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのハンパンドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)					<p>9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理</p> 	
	エネ 174 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 8.1 g 食塩 1.09 g	エネ 358 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g					<p>9月25日(木)昼食 秋の実りカレー</p> 	
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	<p>あみだいこんとは、あみえびと大根を一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる音ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなつて家庭で食べることは減つたそうです。</p>				<p>実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 584 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.14 g					<p>栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになります。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。</p>	
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋)白味噌仕立て 昆布佃煮	<p>あみだいこんとは、あみえびと大根を一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる音ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなつて家庭で食べることは減つたそうです。</p>				<p>実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g					<p>栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになります。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。</p>	
計	エネ 1228 kcal 蛋白 53 g 脂質 57.5 g 食塩 7.3 g	エネ 1412 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 34.8 g 食塩 6.55 g						