

月		火		水		木		金		土								
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h1 style="font-size: 48px; color: #e67e22;">10月</h1> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid #e67e22; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>管理栄養士のミニ情報</b></p> <p>食欲の秋、スポーツの秋といった様々なことを楽しみやすい季節になりましたね。その一方、暑い夏からの季節変化による乾燥や冷えが心配な季節にもなりました。そこで今回は、乾燥や冷えを予防すると言われている食材を紹介します。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><b>体を温める食材で冷え予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・大根</li> <li>・ごぼう</li> <li>・南瓜</li> <li>・肉</li> <li>・魚</li> </ul> <p>ミネラルや血流を良くするビタミンが豊富な根菜類</p> <p>代謝を上げてくれるタンパク質が豊富</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><b>体を潤すための栄養素で乾燥予防</b></p> <p><b>ビタミンA:</b> 皮膚や粘膜を健康に保つ かぼちゃ、人参、パプリカ、ズッキーニ、とうもろこしなど</p> <p><b>ビタミンB2:</b> 皮膚を正常に保つレバー、鰻、卵、乳製品、納豆、モロヘイヤなど</p> <p><b>ビタミンC:</b> コラーゲンの合成に働き血管や皮膚、粘膜を強くする。アセロラ、オレンジ、柿、かぼちゃなど</p> </div> </div>																		
3		4		5		6		7		8								
ご飯 和風おろしハンバーグ 鯖の梅煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 果物	ご飯 牛肉の柳川風 アジフライ 芥子和え 味噌汁 果物	ご飯 サーモンムニエル 野菜の酢漬け 大根のサラダ 南瓜のポタージュ 果物	オムライス 焼き鳥井 浅漬け 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	ご飯 カレーのから揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	ご飯 カレーの金山寺味噌焼き ヒレカツ 南瓜の煮物 味噌汁 果物	ご飯 肉団子の酢豚風 太刀魚の香味焼き ナムル コーンスープ 果物	570kcal 塩分3.1	456kcal 塩分2.8	555kcal 塩分2.6	503kcal 塩分2.5	572kcal 塩分3.1	682kcal 塩分3.2	462kcal 塩分3.2	481kcal 塩分2.4	452kcal 塩分2.1	537kcal 塩分2.1	529kcal 塩分2.8	552kcal 塩分2.7
10		11		12		13		14		15								
しめじご飯 金目鯛の酒蒸し 焼き豆腐のゆず味噌かけ 清汁 果物	ご飯 揚げ鯖の和風あんかけ わさび和え 味噌汁 果物	ご飯 鯛の梅しそフライ 五色なます 味噌汁 果物	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 鶏肉の治部煮 南瓜サラダ 味噌汁 果物	ご飯 さんまの塩焼き 鶏肉の治部煮 南瓜サラダ 味噌汁 果物	ご飯 ビーフカレー 漬物 かじきの生姜ソテー ほたてのマリネ風 野菜スープ 果物	ご飯 白身魚のフライ 豚肉のごまだれ和え 磯和え 味噌汁 果物	458kcal 塩分2.1	499kcal 塩分2.4	512kcal 塩分2.6	430kcal 塩分3.0	631kcal 塩分3.3	519kcal 塩分2.1	719kcal 塩分3.1	530kcal 塩分2.7	586kcal 塩分3.4	433kcal 塩分2.4	558kcal 塩分2.4	411kcal 塩分2.2
17		18		19		20		21		22								
ご飯 カレーの南蛮漬け 和風つくね かぶの蟹あんかけ 味噌汁 果物	ご飯 たらほイル焼き 切干大根の煮物 味噌汁 果物	ホタテご飯 赤魚の粕漬け焼き 揚げ豆腐のえびあんかけ 酢の物 味噌汁 果物	ご飯 煮込みハンバーグ ハムのマリネ風 きのこスープ 果物	ご飯 たらほの香草焼き ハムのマリネ風 きのこスープ 果物	ご飯 カレーのボン酢蒸し かに玉 豆腐シュウマイ 春雨スープ 果物	ご飯 鯖のムニエル ロールキャベツ さつま芋のサラダ 冬瓜のスープ 果物	456kcal 塩分3.5	503kcal 塩分2.9	418kcal 塩分2.7	483kcal 塩分2.8	404kcal 塩分2.4	491kcal 塩分2.9	530kcal 塩分3.3	415kcal 塩分2.8	400kcal 塩分2.4	473kcal 塩分3.1	542kcal 塩分2.9	608kcal 塩分3.5
24		25		26		27		28		29								
ご飯 チキンカツ 鯖のカレー風味焼き 青梗菜のホタテの煮浸し 味噌汁 果物	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 蒸し魚の野菜あんかけ ナスの揚げ浸し 清汁 果物	ご飯 さんまの竜田揚げ 親子煮 梅和え 味噌汁 果物	ご飯 金目鯛の煮付け すき焼き 里芋の柚子味噌かけ 清汁 果物	ご飯 金目鯛の煮付け すき焼き 里芋の柚子味噌かけ 清汁 果物	ご飯 エビフライ 鯖の粕漬け焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 果物	ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ かじきのきのこソテー 五目ひじき 味噌汁 果物	448kcal 塩分2.5	431kcal 塩分2.7	434kcal 塩分2.3	406kcal 塩分2.2	510kcal 塩分2.9	468kcal 塩分2.5	438kcal 塩分2.2	481kcal 塩分1.9	585kcal 塩分2.2	453kcal 塩分2.1	486kcal 塩分3.1	421kcal 塩分3.4
31		★POINT★		★かぼちゃハンバーグ		★オレンジソース		★オレンジソース		★オレンジソース								
牛丼 浅漬け ご飯 カレーのおろし煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	<p style="text-align: center;"><b>★POINT★</b></p> <p>ビタミンCは加熱調理すると壊れてしまいますが、加熱調理の中でも「蒸す」「電子レンジ調理」では、比較的保持されます。</p>		<p style="text-align: center;"><b>★かぼちゃハンバーグ</b></p> <p>【材料】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ：100g</li> <li>・合挽肉：100g</li> <li>・玉ねぎ：40g</li> <li>・塩コショウ：少々</li> <li>・パン粉：10g</li> <li>・オレンジ：10g</li> <li>・オレンジソース：適量</li> </ul> <p>(右記載)</p>		<p style="text-align: center;"><b>★オレンジソース</b></p> <p>【材料】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●オレンジ：1個</li> <li>●醤油：小1</li> <li>●みりん：小1</li> <li>●砂糖：大1</li> <li>●レモン汁：小1</li> <li>●塩コショウ：少々</li> <li>●片栗粉：小1</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>★オレンジソース</b></p> <p>【レシピ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①かぼちゃ1口大に切り、水を加えレンジでかぼちゃ加熱する。</li> <li>②玉ねぎとオレンジをみじん切りする。玉ねぎはその後、炒める。</li> <li>③かぼちゃが温かいうちにつぶし、玉ねぎ、肉、オレンジ、塩コショウ、パン粉を加え、よく練り混ぜ、成形する。</li> <li>④フライパンで焼き、盛り付け、オレンジソースをかけた後完成。</li> </ol>		<p style="text-align: center;"><b>★オレンジソース</b></p> <p>【レシピ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①オレンジを半分みじん切り、半分薄皮をむき、果肉だけにする。</li> <li>②①と●をすべて入れレンジで5分加熱する。</li> <li>③水と片栗粉を混ぜ合わせておく。</li> <li>④②に③を加え、軽く混ぜ、レンジで3分加熱し完成。</li> </ol>		570kcal 塩分3.4	442kcal 塩分2.2						