

今月のおすすめ献立

10/1

◆かに玉丼

昼食



※写真はイメージです。

10/9

◆マグロの竜田揚げ

夕食

10/16

◆八目そばろ豆※小鉢

夕食

10/31

◆石狩鍋

昼食

季節のおすすめ献立

10/14

栗ご飯

夕食

脂肪が少なくヘルシー！
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な
秋の味覚「栗」

いきいき三活献立

10/12

鶏団子のクリーム煮
(C-8 オイル)

昼食

脳活

10/21

豚バラと白菜の生姜あん

夕食

温活

献立改善

☑ ソフト食をよりなめらかな舌でつぶせるかたさに改善します。

デリケアのソフト食・・・学会分類 2021「1j」に相当 UDF「かまなくてよい」に相当
食材によってバラバラだった固さを均一の固さに調整



〈改善前〉少し弾力のある固さ



〈改善後〉ゲル化剤の割合を細かく調整し、
なめらかな舌で押し潰せる固さに

料理で47都道府県を
旅しよう Vol.12

10/18(金)

夕食

里芋の味噌炊き込みご飯

さわらの胡麻照り焼き

いんげんの炒め物

デザート (梨)



今月の味噌は、加賀みそ

赤辛口米味噌

米麴と水分の割合が高く、
濃厚でコクのあるしっかりとした味わい。

お味噌料理

「里芋の味噌炊き込みご飯」

加賀みそは藩政時代、前田家の治政下であった
加賀藩で、戦時における軍用の食料として
造られていたのが始まりです。
長期保存する必要があったため、長期間熟成させた塩分が高めの辛
口の味噌となったそうです。



※写真はイメージです。

今回は、秋の食材であるほくほくとした里芋の味噌炊き込みご飯を
ご用意させていただきました。さわやかな柚子の香りと濃厚な味噌
が相性抜群の一品です。ぜひご賞味ください。

今月のデザート

梨

シャリシャリとした食感が楽しい梨には、
腸のぜん動運動を促し、便通をよくする効果があります。