

今月の新献立

11/2

◆ サツマイモ入り  
クリームシチュー  
(C-8 オイル)

昼食



脳の活性化をお助け!!  
C-8 オイルで脳活献立

11/6

◆ ミートスパゲティ

昼食

いきいき三活献立

11/11

豚肉の生姜炒め

夕食



生姜の温活効果

生姜に含まれる「ジンゲロール」という辛み成分の力!  
○血行促進作用があり、体を温める働きアリ!  
○加熱すると、「ショウガオール」に変化!  
胃腸を刺激して内臓の働きを活発にし、体の中からぼかぼかになります。

献立改善

☑ カレー・シチューの際の小鉢の組み合わせを見直します。

小鉢とフルーツ缶の組み合わせの頻度を減らし、小鉢2品の日を作ります!

	カレーライス		カレーライス
・変更前(献立例)	小鉢	➔	・変更後(献立例)
	フルーツ缶		小鉢2品

料理で47都道府県を  
旅しようVol.13 ✈️

11/9(土)

昼食

◆ みそカツ



ほうれん草のかき醤油和え

デザート(柿)

今月の味噌は、

八丁味噌

大豆の強い旨みと、  
少々の酸味、渋味、苦味のある独特の風味

お味噌料理 「みそカツ」

八丁味噌は、愛知県岡崎市発祥の伝統的な赤味噌で、300年以上の歴史を持つ日本の発酵食品です。「八丁」という名称は、岡崎城から味噌の製造地の距離が八丁(約870メートル)あったことが由来とされています。大豆と塩だけを原料とし、木桶で2年以上熟成させるため、独特の濃厚なコクと深い旨味が生まれます。普通の味噌よりも色が濃く、塩辛さや渋みがあり、煮込み料理や味噌煮込みうどんなど、風味豊かな料理に使われます。長期熟成による深い味わいが特徴で、健康効果が期待される発酵食品としても注目されています。



今月のデザート

柿

おいしい柿は、鮮やかなオレンジ色で、皮に張りがあり、ヘタが青くしっかりしていることが特徴です。

