

秋のおすすめ献立

11/3 きのご金平

昼食

食物繊維で、
腸をスッキリ元気に。

11/10 さつまいもの煮物

夕食

EPA・DHA で
血液サラサラ・脳もシャキ！

11/28 さばの味噌煮

夕食

秋の栄養と免疫力アップ！

急に気温が下がってきて、体調を崩しやすい時期です。免疫とは「体に備わっている防御能力」のことです。

免疫力をアップさせるためには、「たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル」の5大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。どれが欠けても体の調子を整えることができません。

旬の食材をおいしく取り入れて、元気に秋を過ごしましょう！

リクエストメニュー募集！

現在行っている味噌献立企画は、2025年12月をもって終了となります！

新企画として、2026年からは皆様の声をもとにした〈リクエスト献立 Day〉を企画しております。
春・夏・秋・冬それぞれの季節に「こんな献立が食べたい！」「もう一度食べたいデリケア献立！」というリクエストをぜひお寄せください。

詳細につきましては、お配りしております別紙をご覧ください。
ご記入のうえ、10月10日までに提出いただけますと幸いです。
皆さまからのリクエストを心よりお待ちしております。

味噌で47都道府県を
旅しようVol.22

11/13(木)

夕食

ホキの照り焼き

◆ふろふき大根

清し汁（ほうれん草・椎茸）

デザート（洋梨缶）

今月の味噌は、

赤甘口米味噌

米の甘みと赤味噌のコクが調和し、
まろやかで風味豊かな味わい特徴

お味噌料理

「ふろふき大根」

徳島県は、全国有数の柚子の産地として知られています。特に県南部の木頭

（きとう）地域では、寒暖差のある気候と清らかな水に恵まれ、香り高く品質の

良い柚子が育ちます。今回は、じっくり炊いた大根に、柚子果汁を練り込んだ赤甘口米味噌を添えました。やさしい甘みと爽やかな香りが、大根の旨みを引き立てる一品です。柚子味噌のほんのり赤い色合いが、大根にやさしく映えます。香りと甘みの調和を楽しみながら、季節の移ろいを感じていただければ幸いです。



※写真はイメージです。

今月のデザート

梨

梨は水分が多く低カロリー。食物繊維やカリウムが豊富で、整腸作用、むくみ予防に役立ちます。

