

10月 おしながき



カロリー

おやつ

10月の小話

さてみなさん、いよいよ秋がやってきました。秋と言えば…、思いつくことが沢山ある中、今回は『焼き芋用さつまいも（最新版）』をピックアップします。1、6年前に市場にデビューした『シルクスイート』。名前の通りシルクのように滑らかな食感が特徴的な芋です。2、言わずと知れた王道の『鳴門金時』。ホクホク食感と上品な甘さが特徴ですね。3、昔からよく石焼き芋にして食べられてきた『紅あずま』。味が良く、値段が手頃というのがロングセラーの大きな理由となっているようです。4、甘さは最強、安納芋をはるかに超えた『紅はるか』。その糖度は脅威の50~60度！凄いですね(笑)5、現代社会のために作られた『クイックスイート』。この芋は家庭用電子レンジで手軽に石焼き芋並みに美味しく調理出来る品種です。ということでみなさん、今後スーパー等で気になる芋を買って見て是非焼き芋をしてみてくださいね♪

1	月	鶏の唐揚げ 青梗菜の中華炒め 胡瓜の土佐和え 味噌汁	546	饅頭
2	火	コロッケ 長芋の煮物 ぬた和え 味噌汁	582	ムーンライト
3	水	鱈の煮付け 小松菜の炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	445	抹茶プリン
4	木	赤魚の照焼き なら玉風炒り卵 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	497	人形焼き
5	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬け	524	どら焼き
6	土	秋刀魚の煮付け 大豆の煮物 白和え 味噌汁	590	ドーナツ
7	日			
8	月	牛肉のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 白菜のゆかり和え 味噌汁	471	ハウムクーハン
9	火	鶏の照焼き 南瓜の煮物 ブロccoliのごまドレ和え 味噌汁	578	饅頭
10	水	中華ラーメン 餃子 ぬた和え	416	カスタードケーキ
11	木	チキンカツ きんぴらごぼう 小松菜の山葵和え 味噌汁	504	□アンヌ
12	金	高菜チャーハン 海老焼売 キャベツの梅肉和え コンソメスープ	478	コーヒゼリー
13	土	白身魚フライ 厚揚げの煮物 大根ゴマドレサラダ 味噌汁	640	饅頭
14	日			
15	月	ひじき寿司 炊き合わせ 白和え すまし汁	440	マンゴープリン
16	火	鯛ハンバーグ フキと油揚げの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁	529	水ようかん
17	水	回鍋肉 里芋の煮物 インゲンの和え物 味噌汁	509	どら焼き
18	木	焼き魚の甘酢あんかけ 牛蒡の炒り煮 卵豆腐 味噌汁	535	プチケーキ
19	金	ハンバーグ 竹輪の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	518	饅頭
20	土	中華丼 蒸し焼売 フルーツ缶 中華スープ	499	リンゴゼリー
21	日			
22	月	豚肉生姜焼き 白菜の煮浸し オクラのツナ和え 味噌汁	481	ドーナツ
23	火	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ 福神漬け	693	饅頭
24	水	アジフライ きんぴらごぼう 大根とツナのサラダ 味噌汁	597	ムーンライト
25	木	焼きそば 揚げ出し豆腐 ほうれん草の柚子和え 味噌汁	411	ハウムクーハン
26	金	白身魚の海老チリ風 アスパラソテー สปาゲッティサラダ コンソメスープ	643	グレーゼリー
27	土	和風ハンバーグ 白菜の中華炒め 大豆サラダ 味噌汁	615	カスタードケーキ
28	日			
29	月	酢豚風 もやしの中華炒め ぬた和え 味噌汁	520	プリン
30	火	赤魚のごま味噌焼き 海老団子の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	581	□アンヌ
31	水	白身魚フライ 大豆の煮物 もやしのナムル 味噌汁	631	水ようかん

