

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	10月1日(土) 昼食 『あみ大根』 [岡山県郷土料理]	10月4日(火) 昼食 『吹き寄せ寿司』	10月8日(土) 昼食 『栗御飯』 十三夜	10月10日(月) 昼食 『萩御飯』		御飯 だし巻き卵 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(あさり・人参)
昼						御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) あみ大根[岡山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味
お	あみ大根は、秋から冬にかけて旬を迎えるさくらえびの仲間の「アキアミ」とみずみずしい秋大根を炊き合わせた岡山の家料理です。家庭料理のため、決まった味付けがなく、それぞれの家庭で味付けが異なるのも魅力的な料理です。ナリコマオリジナルのあみ大根をご賞味下さい。	吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。見た目も楽しみながらお召し上がり下さい。	十五夜は中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十三夜は、秋の収穫に感謝しながら月見を楽しみます。十三夜は栗や豆が収穫できることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は栗御飯をお出します。栗の甘みと風味をお楽しみ下さい。	「萩」は秋の七草の一つで、秋になると小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯とは茹でた小豆を炊き込んだ御飯で「あずき飯」とも言います。小豆を萩の花に見立てることからこの名が付いたそうです。そして、葉に見立てる食材には枝豆を用いて「葉と花」を表現しています。		伊ネ:359kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.8g 食塩:1.61g	伊ネ:380kcal 蛋白:14.8g 脂質:7.8g 食塩:1.57g
計						伊ネ:456kcal 蛋白:20.6g 脂質:9.7g 食塩:2.26g	伊ネ:553kcal 蛋白:25.1g 脂質:19.6g 食塩:2.36g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 ホッケのグリル カリフラワーとアスパラのアイントレサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 たこつみれの煮物 いんげんとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)白味噌仕立て	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	あさり雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 チンゲン菜と平天のパンパントレサラダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)
昼	伊ネ:401kcal 蛋白:11.3g 脂質:12.4g 食塩:1.64g	伊ネ:422kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.3g 食塩:1.21g	伊ネ:347kcal 蛋白:14.7g 脂質:4.1g 食塩:1.85g	伊ネ:394kcal 蛋白:13.8g 脂質:10.6g 食塩:1.38g	伊ネ:365kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.3g 食塩:1.70g	伊ネ:274kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.1g 食塩:1.62g	伊ネ:410kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.8g 食塩:1.86g
お	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) いかふくさ焼き 大根と大根葉の和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	焼きそば 大豆とちくわの煮物 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さわらの照り焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 豚肉とキャベツのマスタード炒め なすの揚げ浸し 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(チンゲン菜・筍)	栗御飯 さんまの生姜煮 カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜のごま酢和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ヨーグルト(はちみつソース)
計	伊ネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.8g 食塩:2.49g	伊ネ:501kcal 蛋白:22.0g 脂質:11.4g 食塩:3.42g	伊ネ:457kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.9g 食塩:3.33g	伊ネ:556kcal 蛋白:29.2g 脂質:18.7g 食塩:2.61g	伊ネ:574kcal 蛋白:19.2g 脂質:26.1g 食塩:2.20g	伊ネ:605kcal 蛋白:24.7g 脂質:22.4g 食塩:2.11g	伊ネ:567kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.6g 食塩:1.82g
夕	手作りきなこソフトマフィン	手作りプリン(カラメルソース)	レモンかすてら	手作り酒まんじゅう	手作りオレンジフォンカッケーキ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りミルクまんじゅう(クリーム)
計	伊ネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	伊ネ:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	伊ネ:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	伊ネ:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	伊ネ:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	伊ネ:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	伊ネ:128kcal 蛋白:1.7g 脂質:5.5g 食塩:0.06g
計	伊ネ:1635kcal 蛋白:56.2g 脂質:57.8g 食塩:6.50g	伊ネ:1581kcal 蛋白:64.1g 脂質:51.0g 食塩:7.50g	伊ネ:1475kcal 蛋白:56.6g 脂質:44.9g 食塩:8.34g	伊ネ:1543kcal 蛋白:56.9g 脂質:40.6g 食塩:6.85g	伊ネ:1531kcal 蛋白:56.3g 脂質:52.8g 食塩:5.72g	伊ネ:1535kcal 蛋白:67.5g 脂質:42.0g 食塩:5.95g	伊ネ:1558kcal 蛋白:58.7g 脂質:45.5g 食塩:6.45g

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇②◇

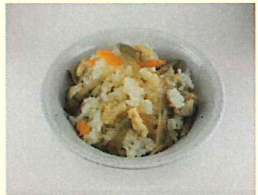
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) うまい菜とかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ごぼう・大根菜) E:385kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.2g 食塩:1.69g	御飯 おさかなと野菜のステーキ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:439kcal 蛋白:9.8g 脂質:14.1g 食塩:1.76g	御飯 干草焼き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ) E:372kcal 蛋白:15.7g 脂質:8.1g 食塩:1.55g	御飯 メヌケの煮付け いんげんとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根菜) E:339kcal 蛋白:17.3g 脂質:2.9g 食塩:1.53g	御飯 磯巻き卵 大根と平天の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)白味噌仕立て E:363kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.1g 食塩:1.50g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:439kcal 蛋白:12.5g 脂質:13.9g 食塩:1.35g	御飯 かみつみれの煮物 もやしとピーマンの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:331kcal 蛋白:11.4g 脂質:2.5g 食塩:1.71g
	萩御飯 さけの若狭焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 柿 E:544kcal 蛋白:24.0g 脂質:12.1g 食塩:2.31g	ビビンバ えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 中華スープ(白菜・ニラ) E:500kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.2g 食塩:3.04g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:582kcal 蛋白:25.6g 脂質:22.1g 食塩:2.74g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう キャベツとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:471kcal 蛋白:15.8g 脂質:11.8g 食塩:2.67g	きつねうどん もやしと鶏肉の炒め物 アスパラとコーンのマヨサラダ E:459kcal 蛋白:15.4g 脂質:15.8g 食塩:3.31g	御飯 豚肉のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮 E:538kcal 蛋白:20.8g 脂質:19.1g 食塩:2.65g	御飯 鶏肉の照り焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て E:506kcal 蛋白:19.7g 脂質:16.9g 食塩:2.15g
お	シルベーク E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りミルクプリン(あんずソース) E:97kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.0g 食塩:0.10g	手作りきなこソフトケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作りコーヒークリーム(ホイップクリーム添え) E:51kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g
	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしと焼き豚の炒め物 とろろのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・しろな)白味噌仕立て E:597kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.0g 食塩:2.67g	御飯 さばの味噌煮 キャベツと豚肉のソテー 玉子豆腐 すまし汁(巻麩) E:580kcal 蛋白:22.9g 脂質:28.5g 食塩:2.49g	御飯 ホッケの塩焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 さつまいもと豆のりんごドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:479kcal 蛋白:23.9g 脂質:8.6g 食塩:2.68g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆と鶏肉の煮物 味噌汁(キャベツ・あさり)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:607kcal 蛋白:24.5g 脂質:21.3g 食塩:2.24g	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとツナのピーナツドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:588kcal 蛋白:22.4g 脂質:26.1g 食塩:2.26g	御飯 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁(白ねぎ・わかめ) オレンジ E:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:2.06g	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) キャベツと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・大根) E:567kcal 蛋白:26.7g 脂質:19.0g 食塩:2.18g
計	E:1633kcal 蛋白:59.8g 脂質:49.0g 食塩:6.71g	E:1617kcal 蛋白:52.0g 脂質:62.8g 食塩:7.39g	E:1530kcal 蛋白:68.4g 脂質:40.7g 食塩:7.08g	E:1493kcal 蛋白:59.7g 脂質:40.5g 食塩:6.52g	E:1462kcal 蛋白:51.1g 脂質:50.4g 食塩:7.09g	E:1584kcal 蛋白:60.2g 脂質:44.9g 食塩:6.15g	E:1512kcal 蛋白:59.3g 脂質:43.0g 食塩:6.19g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:338kcal 蛋白:10.4g 脂質:4.6g 食塩:1.71g	御飯 ボロニアソーセージ チンゲン菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(しいたけ・えのき)いりこ風味 E:360kcal 蛋白:11.2g 脂質:7.8g 食塩:1.79g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:425kcal 蛋白:10.9g 脂質:11.5g 食塩:2.01g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:375kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.2g 食塩:2.00g	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:418kcal 蛋白:14.3g 脂質:11.2g 食塩:1.64g	青菜雑炊(チンゲン菜) 絹揚げと豚肉の炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え りんご E:358kcal 蛋白:14.3g 脂質:15.6g 食塩:1.96g	御飯 洋風だし巻き卵 白菜となめこのお浸し 味噌汁(じゃがいも・人参)いりこ風味 E:343kcal 蛋白:11.4g 脂質:5.6g 食塩:1.32g
	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白桃缶のピーチジュレ E:503kcal 蛋白:22.1g 脂質:14.0g 食塩:1.93g	しょうけめし[岐阜県郷土料理] さわらの柚庵焼き とう六豆煮 いんげんとパプリカのソーサラダ 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て E:555kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.8g 食塩:2.84g	御飯 カツとじ しろなのじゃこ炒め 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て マンゴー缶 E:625kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.6g 食塩:2.56g	野菜かき揚げそば 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜とツナのハンパンドレサラダ E:536kcal 蛋白:18.2g 脂質:20.8g 食塩:3.14g	ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:523kcal 蛋白:22.6g 脂質:14.2g 食塩:2.73g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 おぐらのとろろ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:525kcal 蛋白:25.3g 脂質:17.1g 食塩:2.17g	御飯 さばの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:22.0g 食塩:2.61g
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	マロンクリームワッフル E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.4g 食塩:0.08g	手作りコアソフォンケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒糖水ようかん E:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
	御飯 豚肉の香味炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の梅ダレかけ すまし汁(おくら・おつゆ麩) E:545kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.2g 食塩:2.17g	御飯 おでん もやしとツナの炒め物 昆布佃煮 E:517kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.74g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:493kcal 蛋白:19.9g 脂質:11.8g 食塩:2.48g	御飯 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの炒め生酢 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:535kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.7g 食塩:1.77g	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:560kcal 蛋白:18.3g 脂質:15.0g 食塩:2.77g	御飯 白身魚のピカタ(マスタードタルタルソース) 冬瓜と小えびのくず煮 味噌汁(キャベツ・大根菜)白味噌仕立て ヨーグルト E:491kcal 蛋白:26.2g 脂質:10.7g 食塩:2.19g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:594kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.6g 食塩:2.48g
計	E:1456kcal 蛋白:56.8g 脂質:40.4g 食塩:5.86g	E:1464kcal 蛋白:58.6g 脂質:37.0g 食塩:7.38g	E:1646kcal 蛋白:52.4g 脂質:47.2g 食塩:7.28g	E:1506kcal 蛋白:51.5g 脂質:43.3g 食塩:7.17g	E:1575kcal 蛋白:56.8g 脂質:43.8g 食塩:7.21g	E:1452kcal 蛋白:67.7g 脂質:47.7g 食塩:6.41g	E:1568kcal 蛋白:55.6g 脂質:50.3g 食塩:6.44g

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこの和風ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	御飯 ホッケの塩麹焼き ブロッコリーとちくわのごまドレサダ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(大根菜・里芋)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 カリフラワーといんげんのアイランドドレサダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の筑前煮風 大根とピーマンの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
	エ:394kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.6g 食塩:1.61g	エ:329kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.4g 食塩:1.61g	エ:347kcal 蛋白:9.6g 脂質:5.1g 食塩:1.23g	エ:410kcal 蛋白:20.1g 脂質:9.9g 食塩:1.23g	エ:416kcal 蛋白:9.1g 脂質:13.1g 食塩:1.84g	エ:394kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.1g 食塩:1.60g	エ:395kcal 蛋白:12.0g 脂質:9.0g 食塩:1.69g
昼	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーとコーンのおからサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 もやしとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(なす)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) れんこんと昆布の煮物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(しめじ・しいたけ)	あさりの卵とじ丼 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・小松菜)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草と平天のピリ辛和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)	御飯 かれいの山椒煮 卵の花 アスパラの塩ごまダレ和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 冬瓜の煮物 小松菜とちりめんのミルク和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
	エ:577kcal 蛋白:14.4g 脂質:19.2g 食塩:2.19g	エ:615kcal 蛋白:27.2g 脂質:27.1g 食塩:2.68g	エ:539kcal 蛋白:13.7g 脂質:15.0g 食塩:2.65g	エ:490kcal 蛋白:22.7g 脂質:5.0g 食塩:3.53g	エ:471kcal 蛋白:21.6g 脂質:12.2g 食塩:2.47g	エ:465kcal 蛋白:26.4g 脂質:8.8g 食塩:2.50g	エ:569kcal 蛋白:21.4g 脂質:19.7g 食塩:2.52g
お	シュークリーム(いちご)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ファンシーケーキ	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りおしるこ(あられ)	チョコレートケーキ	手作り抹茶シフォンカップケーキ
	エ:81kcal 蛋白:1.2g 脂質:6.0g 食塩:0.06g	エ:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エ:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	エ:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	エ:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	エ:127kcal 蛋白:1.8g 脂質:6.1g 食塩:0.11g	エ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g
夕	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌かきたま汁	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 切干大根とちくわの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 すまし汁(もずく)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 手作りぶどうゼリー	御飯 メバルの照り煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め もやしとコーンの香味ドレサダ 味噌汁(豆腐いりこ風味)	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さわらのごま味噌焼き 高野豆腐のサイコロ煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき) キャベツの浅漬け風
	エ:495kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.8g 食塩:2.56g	エ:554kcal 蛋白:23.7g 脂質:18.2g 食塩:2.94g	エ:544kcal 蛋白:21.5g 脂質:22.4g 食塩:2.41g	エ:521kcal 蛋白:16.5g 脂質:16.8g 食塩:2.59g	エ:490kcal 蛋白:25.3g 脂質:12.1g 食塩:2.72g	エ:611kcal 蛋白:16.9g 脂質:24.5g 食塩:1.95g	エ:472kcal 蛋白:24.1g 脂質:12.1g 食塩:2.11g
計	エ:1547kcal 蛋白:45.8g 脂質:45.5g 食塩:6.41g	エ:1619kcal 蛋白:63.5g 脂質:51.7g 食塩:7.27g	エ:1569kcal 蛋白:47.0g 脂質:48.9g 食塩:6.42g	エ:1565kcal 蛋白:61.3g 脂質:41.6g 食塩:7.67g	エ:1539kcal 蛋白:59.6g 脂質:37.6g 食塩:7.05g	エ:1596kcal 蛋白:58.7g 脂質:50.4g 食塩:6.17g	エ:1513kcal 蛋白:59.1g 脂質:45.0g 食塩:6.42g
日付	31						


朝A	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(里芋・絹揚げ)	エ:375kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.49g
	御飯 銀ひらすの香味焼き カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(大根・鶏肉・人参)	エ:513kcal 蛋白:27.0g 脂質:13.9g 食塩:1.86g
お	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	エ:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	エ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:20.1g 食塩:1.80g
	計	エ:1514kcal 蛋白:58.1g 脂質:46.7g 食塩:5.20g

10月18日(火) 昼食
『しょうけめし』
[岐阜県郷土料理]



しょうけめしは岐阜県の飛騨地方の方言で、共通語では釜飯、炊き込み御飯の事を言います。飛騨地方にはザルの一種であるしょうけというものがあり、そこから名が付いたという説や、塩気(しおけ)が詠ってしょうけになったなど様々あります。

10月24日(月) 昼食
『秋の恵みカレー』
(さつまいも)』



お子様からお年寄りまで人気の高いカレーですが、今回の秋の恵みカレーは旬を迎えるさつまいもときのこを使用しました。さつまいもの甘みときのこの風味がカレーとマッチして食欲をそそります。季節ごとに旬の食材を使っているため、その違いもぜひご堪能下さい。

Happy Halloween

