

常食(御飯食) 献立だより 2023年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	10月3日(火) 昼食 『ピーナッツなます』 [静岡県郷土料理]	10月5日(木) 昼食 『吹き寄せ寿司』	10月11日(水) 昼食 『太平燕』 [熊本県郷土料理]				御飯 照り焼き風肉団子 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり) エネ:383kcal 蛋白:13.7g 脂質:9.2g 食塩:1.42g
昼							御飯 ホキの唐揚げ(チリ風味あん) 卵の花 ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ:479kcal 蛋白:19.7g 脂質:11.5g 食塩:1.84g
お	一般的ななますは、酢と砂糖で味付けされたものですが、静岡県の富士市や富士宮市では落花生が特産品なのでなますに炒った落花生をすり潰して加えたピーナッツなますが主流なようです。すり潰された落花生を加えることで酸味が和らぎ、コクも加わって酢の物が苦手な人でも食べやすくなっています。	「吹き寄せ」とは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にもチャーハンや五目飯でも用いられます。秋の紅葉した様子を表すので、具材が秋をイメージさせるものが多いようです。ナリコマの吹き寄せ寿司も秋を感じる彩の具材を使用しました。お楽しみに。	太平燕(タイピーエン)とは、熊本県の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉などを入れた中華風春雨スープの事です。中国福建省福州の家庭でお盆や正月、お祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツとされているそうです。				手作り黒ごまみたらし餅 <small>(やわらか餅)</small> エネ:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g
夕							御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め さつまいものサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)いりこ風味 エネ:547kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.8g 食塩:2.10g
計							エネ:1485kcal 蛋白:57.4g 脂質:41.4g 食塩:5.36g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーと玉ねぎのレモンレサダ 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ:358kcal 蛋白:9.3g 脂質:7.6g 食塩:1.26g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) キャベツのりんごドレサダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:372kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.0g 食塩:1.44g	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) エネ:362kcal 蛋白:17.8g 脂質:5.2g 食塩:1.33g	御飯 洋風だし巻き卵 もやしのバンバンドレサダ 味噌汁(大根葉・人参) エネ:380kcal 蛋白:13.7g 脂質:9.7g 食塩:1.47g	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ:348kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.5g 食塩:1.33g	あさり雑炊 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麹レサダ ちりめん山椒 エネ:286kcal 蛋白:16.6g 脂質:7.5g 食塩:2.00g	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(玉ねぎ・しめじ) エネ:390kcal 蛋白:10.2g 脂質:8.8g 食塩:1.68g
昼	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(里芋・しいたけ) 色寒天(黄桃缶添え) エネ:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:16.2g 食塩:2.36g	御飯 さんまの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ピーナッツなます[静岡県郷土料理] 味噌汁(白菜・ごぼう) エネ:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.0g 食塩:1.79g	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(あんずソース) エネ:459kcal 蛋白:19.8g 脂質:10.6g 食塩:4.69g	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(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て エネ:502kcal 蛋白:22.0g 脂質:11.1g 食塩:3.38g	御飯 豚肉と里芋の煮込み なすの揚げ浸し 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ:583kcal 蛋白:18.3g 脂質:22.9g 食塩:2.22g	御飯 さけの照り焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:585kcal 蛋白:26.6g 脂質:20.7g 食塩:1.80g	キーマカレー ブロッコリーの香味ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ エネ:546kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.5g 食塩:1.91g
お	手作り黒糖ソフトマフィン エネ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	手作りきなこプリン <small>(ホイップクリーム添え)</small> エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	手作りマドレーヌ エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りオレンジフォンカップケーキ エネ:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麩) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りミルクまんじゅう(白あん) エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
夕	御飯 さばの鳴門煮 いかふくさ焼き もやしといんげんの和え物 味噌汁(おくら・巻麩) エネ:549kcal 蛋白:24.4g 脂質:22.9g 食塩:2.44g	御飯 れんこんまんじゅう 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(大根葉・しめじ) しば漬け エネ:562kcal 蛋白:15.3g 脂質:19.0g 食塩:2.84g	御飯 オレンジチキン ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)麦味噌仕立て エネ:581kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.6g 食塩:3.16g	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) エネ:575kcal 蛋白:21.8g 脂質:25.7g 食塩:3.69g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(コンソメソース)</small> ひじきと油揚げの煮物 味噌かきたま汁 いりこ風味 マンゴー缶 エネ:512kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.5g 食塩:1.93g	御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) エネ:538kcal 蛋白:24.6g 脂質:16.0g 食塩:2.58g	御飯 赤魚のあんかけ 絹揚げと人参の煮物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(人参・わかめ)麦味噌仕立て エネ:471kcal 蛋白:27.3g 脂質:11.1g 食塩:2.60g
計	エネ:1559kcal 蛋白:53.7g 脂質:50.6g 食塩:6.15g	エネ:1548kcal 蛋白:51.7g 脂質:46.3g 食塩:6.17g	エネ:1547kcal 蛋白:62.0g 脂質:46.2g 食塩:9.40g	エネ:1579kcal 蛋白:58.6g 脂質:46.8g 食塩:8.60g	エネ:1517kcal 蛋白:53.6g 脂質:48.8g 食塩:5.57g	エネ:1556kcal 蛋白:72.6g 脂質:44.6g 食塩:6.46g	エネ:1541kcal 蛋白:57.1g 脂質:40.6g 食塩:6.24g



常食(御飯食) 献立だより 2023年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:385kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.1g 食塩:1.67g	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:340kcal 蛋白:12.4g 脂質:2.9g 食塩:1.89g	御飯 干草焼き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:367kcal 蛋白:14.8g 脂質:7.5g 食塩:1.57g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとかまぼこの香味和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:345kcal 蛋白:17.5g 脂質:3.6g 食塩:1.53g	御飯 磯巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・里芋) E:347kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.0g 食塩:1.47g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:398kcal 蛋白:10.7g 脂質:10.6g 食塩:1.62g	御飯 えびつみれの煮物 もやしと大根葉の和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:360kcal 蛋白:11.4g 脂質:5.4g 食塩:1.79g
	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) れんこんとちくわの金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) E:456kcal 蛋白:24.8g 脂質:5.6g 食塩:2.59g	御飯 えびシューマイ 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:543kcal 蛋白:16.3g 脂質:16.8g 食塩:2.67g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 太平燕(タヒ・エン) <small>[熊本県郷土料理]</small> 胡瓜の浅漬け風 E:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:15.7g 食塩:2.30g	御飯 黒豆がんと炊き合わせ 金平ごぼう キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:534kcal 蛋白:15.9g 脂質:18.3g 食塩:2.81g	きつねうどん もやしと豚肉の炒め物 大根とツナのマヨサラダ E:485kcal 蛋白:16.5g 脂質:20.8g 食塩:3.29g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮 E:528kcal 蛋白:20.0g 脂質:18.2g 食塩:2.62g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソース 玉子豆腐 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て E:510kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.2g 食塩:2.63g
お	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	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	手作りミルクプリン(いちごソース) E:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りきなこシフォンケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作りコーヒセーリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	いしやきいも 桃山 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	クッキー 紅茶 E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g
	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) とう六豆煮 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(しろな・ごぼう)白味噌仕立て E:614kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.1g 食塩:1.81g	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) キャベツと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) E:524kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.8g 食塩:2.13g	御飯 焼さばの南蛮漬け 小松菜と鶏肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:629kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.1g 食塩:2.27g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(白菜・あさり)いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:561kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.9g 食塩:2.11g	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て E:570kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.5g 食塩:2.19g	御飯 ホッケの塩麴焼き 高野豆腐のそぼろ煮 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:503kcal 蛋白:27.1g 脂質:14.0g 食塩:2.48g	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) 一口がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・大根) E:560kcal 蛋白:26.4g 脂質:19.1g 食塩:2.07g
計	E:1546kcal 蛋白:59.0g 脂質:35.7g 食塩:6.15g	E:1534kcal 蛋白:53.8g 脂質:35.9g 食塩:6.78g	E:1582kcal 蛋白:61.3g 脂質:48.2g 食塩:6.26g	E:1516kcal 蛋白:55.9g 脂質:44.2g 食塩:6.55g	E:1452kcal 蛋白:49.3g 脂質:50.6g 食塩:6.96g	E:1511kcal 蛋白:59.0g 脂質:42.9g 食塩:6.76g	E:1548kcal 蛋白:60.4g 脂質:46.9g 食塩:6.57g
日付	16	17	18	19	20	21	22
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:341kcal 蛋白:10.4g 脂質:4.6g 食塩:1.64g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(もやし・しいたけ) E:384kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.4g 食塩:1.89g	御飯 筑前煮 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:405kcal 蛋白:15.6g 脂質:8.8g 食塩:1.93g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:380kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.3g 食塩:1.93g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:340kcal 蛋白:18.2g 脂質:3.7g 食塩:1.51g	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 フルーツ(カットりんご) E:350kcal 蛋白:14.1g 脂質:15.1g 食塩:1.88g	御飯 だし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:351kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.52g
	御飯 赤魚の焼き浸し 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツといんげんのハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:481kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.2g 食塩:2.40g	御飯 さわらの柚庵焼き 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て 柿 E:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.2g 食塩:2.22g	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て E:597kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.0g 食塩:3.02g	わかめそば 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ E:453kcal 蛋白:19.7g 脂質:15.5g 食塩:3.79g	ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:532kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.2g 食塩:2.77g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:504kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.3g 食塩:1.96g	御飯 さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉のソテー キャベツとちくわのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・しいたけ) E:535kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.0g 食塩:2.50g
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	シルベース E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	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	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りコアシフォンケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
	御飯 豚肉のごま醤油炒め なすの田舎煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・人参) E:598kcal 蛋白:20.2g 脂質:26.1g 食塩:2.29g	御飯 おでん ブロッコリーとパプリカのスーサラダ 昆布佃煮 E:584kcal 蛋白:22.7g 脂質:18.7g 食塩:3.73g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(えのき・油揚げ) マンゴー缶 E:527kcal 蛋白:21.2g 脂質:15.7g 食塩:1.96g	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き れんこんとちりめんの金平 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:565kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.2g 食塩:2.34g	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(人参・しいたけ) E:585kcal 蛋白:19.4g 脂質:17.6g 食塩:2.59g	御飯 白身魚のカツ(マスタードタルソース) 大豆と小えびの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) E:598kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.9g 食塩:1.69g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:585kcal 蛋白:16.4g 脂質:22.2g 食塩:2.35g
計	E:1490kcal 蛋白:56.6g 脂質:43.5g 食塩:6.40g	E:1565kcal 蛋白:58.1g 脂質:47.1g 食塩:7.88g	E:1588kcal 蛋白:59.2g 脂質:44.1g 食塩:7.16g	E:1531kcal 蛋白:61.3g 脂質:41.1g 食塩:8.11g	E:1532kcal 蛋白:62.0g 脂質:35.8g 食塩:6.90g	E:1530kcal 蛋白:62.0g 脂質:53.5g 食塩:5.62g	E:1599kcal 蛋白:51.9g 脂質:49.8g 食塩:6.46g

常食(御飯食) 献立だより 2023年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:363kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.5g 食塩:1.63g	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:331kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.64g	御飯 鶏つみれの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・もやし) E:382kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.5g 食塩:1.31g	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:399kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.5g 食塩:1.47g	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:409kcal 蛋白:8.9g 脂質:12.5g 食塩:1.85g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(もやし・大根) E:358kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.7g 食塩:1.50g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:344kcal 蛋白:8.9g 脂質:4.9g 食塩:1.87g
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え ヨーグルト(はちみつソース) E:585kcal 蛋白:16.1g 脂質:19.5g 食塩:2.26g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 黒豆がんもの煮物 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(なす) E:528kcal 蛋白:27.0g 脂質:18.1g 食塩:2.59g	御飯 銀ひらすの香味焼き れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:492kcal 蛋白:24.0g 脂質:12.2g 食塩:1.93g	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:562kcal 蛋白:13.9g 脂質:17.4g 食塩:2.36g	栗御飯 鶏肉の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草と平天の和え物 味噌汁(あさり・しいたけ) E:516kcal 蛋白:25.1g 脂質:12.7g 食塩:3.08g	御飯 シロガネダラの煮付け 卵の花 カリフラワーといんげんのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:455kcal 蛋白:21.0g 脂質:10.7g 食塩:2.03g	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 冬瓜の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:564kcal 蛋白:18.4g 脂質:19.7g 食塩:2.28g
お	手作りプリン(カラメルソース) E:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	マイケーキ E:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りおしろこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g
	御飯 いわしの生姜煮 大根といかの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) E:471kcal 蛋白:18.8g 脂質:13.0g 食塩:2.14g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) E:563kcal 蛋白:23.9g 脂質:20.2g 食塩:2.26g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 かきたま汁 E:564kcal 蛋白:22.7g 脂質:23.2g 食塩:2.37g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 手作りぶどうゼリー E:457kcal 蛋白:15.7g 脂質:9.1g 食塩:2.51g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 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ラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:489kcal 蛋白:27.2g 脂質:11.2g 食塩:2.28g	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(カットオレンジ) E:617kcal 蛋白:16.8g 脂質:27.1g 食塩:2.03g	御飯 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・えのき) E:532kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.7g 食塩:2.68g
計	E:1534kcal 蛋白:48.3g 脂質:43.3g 食塩:6.14g	E:1542kcal 蛋白:64.3g 脂質:45.5g 食塩:6.55g	E:1535kcal 蛋白:61.1g 脂質:45.8g 食塩:5.64g	E:1580kcal 蛋白:43.9g 脂質:47.2g 食塩:6.69g	E:1567kcal 蛋白:64.7g 脂質:36.7g 食塩:7.25g	E:1533kcal 蛋白:50.9g 脂質:46.9g 食塩:5.78g	E:1517kcal 蛋白:49.8g 脂質:47.4g 食塩:6.91g
日付	30	31					

朝A	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:338kcal 蛋白:11.4g 脂質:2.6g 食塩:1.75g	御飯 ハムチーズピカタ キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:378kcal 蛋白:9.9g 脂質:9.7g 食塩:1.52g
	木の葉丼 カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(大根・鶏肉・人参) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:501kcal 蛋白:17.3g 脂質:11.6g 食塩:2.69g	御飯 ホッケの南蛮漬け ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(しめじ・わかめ) E:503kcal 蛋白:23.7g 脂質:12.7g 食塩:2.70g
お	バームロール チョコリエール E:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) E: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 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:19.4g 脂質:25.6g 食塩:2.24g	御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(おくら・花麴) E:527kcal 蛋白:20.2g 脂質:18.0g 食塩:2.60g
	計	E:1570kcal 蛋白:49.9g 脂質:48.4g 食塩:6.83g

10月17日(火) 昼食  
『萩御飯』




「萩」は秋の七草の一つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯とは、茹でた小豆を混ぜた御飯、または茹でた小豆を炊き込んだ御飯の事で「あずき飯」とも呼ばれています。小豆を萩の花に見立てていることからこの名が付いたそうです。そして、葉を見立てる食材には枝豆が用いられています。

10月23日(月) 昼食  
『秋の恵みカレー  
(さつまいも)』



小さなお子様からお年寄りまで人気のカレーですが、具材や辛さを変えることで飽きることなく食べられるメニューです。今回のカレーはこの時期旬を迎えるさつまいもやきのこを使った秋を感じるカレーです。さつまいもの甘みときのこの風味を感じられます。

10月27日(金) 昼食  
『栗御飯』 十三夜



お月見と言えば十五夜を思い浮かべる方も多いと思いますが、日本には十三夜というもう一つのお月見の風習があります。十五夜の後に現れ、未完成な月の美しさを楽しむことができます。栗や豆の収穫の時期であるため「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

