

10月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キャラメルミルク139kcal	チョコミルク139kcal	蜂蜜しょうが35kcal	ミルクティー85kcal
			さつま芋ごはん 味噌汁 アジの梅煮 キャベツのツナ和え キウイフルーツ 桜漬け 491kcal 3.5g	バターチキンカレー コンソメスープ レタスのグリーンサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 616kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ●あいませ● うぐいす豆 あみの佃煮 574kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き エリンギのバターソテー あんず缶 漬物 460kcal 2.2g
			チーズケーキ50kcal	梅ゼリー80kcal	セレクト	紫芋まんじゅう104kcal
	6	7	8	9	10	11
	ココア101kcal	レモネード74kcal	牛乳113kcal	ピーチティー38kcal	オレンジジュース57kcal	ぶどうジュース74kcal
	肉うどん 和風きんぴら包み焼き 花野菜サラダ リンゴ入りマスカットゼリー 706kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 エビ団子の炒め煮 きゅうりの酢の物 しその実漬け みかん缶 492kcal 3.7g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆の甘辛煮 あんず缶 赤かっぱ漬け 600kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ズッキーニのゴマドレ和え しば漬け ブドウ缶 520kcal 3.2g	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん 青菜のゆず浸し ナスの利休煮 桜漬け/マロンパバロア 551kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 コロケ きゅうりの青しそ和え 白桃缶 田舎漬け 550kcal 4.0g
	サラダせんべい68kcal	セレクト	きなこ蒸しパン151kcal	人形焼96kcal	酒まんじゅう104kcal	苺フルーチェ184kcal
	13	14	15	16	17	18
	蜂蜜しょうが35kcal	りんごジュース59kcal	カルピス54kcal	ミルクティー78kcal	カフェオレ84kcal	牛乳113kcal
	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 きゅうりの甘酢漬け 杏仁豆腐 しその実漬け 552kcal 3.3g	ゆかりごはん 味噌汁 豚肉のやわらか煮 さつま芋のいとこ煮 赤かっぱ漬け 洋梨缶 561kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ せん切りサラダ 漬物 夏みかん缶 556kcal 3.2g	ごはん ワカメスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 黄桃缶 桜漬け 529kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 里芋の和風サラダ しば漬け かのこ豆 619kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ホキのピカタ アスパラのお浸し 昆布の佃煮 りんご缶 446kcal 3.2g
	たい焼き88kcal	シュークリーム98kcal	鈴カステラ112kcal	スティックマロン77kcal	梅ゼリー80kcal	セレクト
	20	21	22	23	24	25
	抹茶ミルク130kcal	キャラメルミルク87kcal	ココア101kcal	りんごジュース59kcal	野菜ジュース77kcal	カルピス54kcal
	菜飯ごはん 味噌汁 アジのしょうが煮 ひじきサラダ 白花煮豆 たくあん漬け 455kcal 3.3g	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 空豆のゴママヨ和え 漬物 金時煮豆 628kcal 3.8g	ごはん 春雨スープ シュウマイの野菜あん キャベツのウインナーソテー びわ缶 しその実漬け 546kcal 4.4g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 花野菜の温サラダ 田舎漬け 洋梨缶 510kcal 3.5g	カレーライス コンソメスープ ごぼうとハムのサラダ ぶどうヨーグルト 福神漬け 647kcal 4.8g	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風 さつま芋のバター煮 つぼ漬け 杏仁豆腐 653kcal 2.6g
	プリン82kcal	もみじまんじゅう104kcal	手作り水羊羹55kcal	セレクト	ココアワッフル72kcal	ぱかうけ47kcal
	27	28	29	30	31	
	ミルクティー85kcal	牛乳113kcal	ぶどうジュース74kcal	蜂蜜しょうが35kcal	チョコミルク139kcal	
	ごはん 味噌汁 白身魚ののつけ焼き 蓮根と白滝の炒め物 桜漬け フルーツカクテル 484kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしのザーサイ和え バナナ しば漬け 539kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 カレイのバター焼き かぶと桜海老の煮物 白花煮豆 のり佃煮 427kcal 3.1g	きつねごはん すまし汁 ゆで豚の香味たれ 里芋と人参の煮物 あんず缶 ナスの浅漬け 558kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 エビ団子の野菜炒め 焼き餃子 白桃缶 しその実漬け 550kcal 3.7g	
	クリームブッセ72kcal	コーヒーゼリー99kcal	セレクト	バームクーヘン105kcal	ホットケーキ80kcal	

【一口メモ 10月3日(金)実施【あいませ】について】

【あいませ】とは、三重県の郷土料理で、切干大根・にんじん・れんこん・こんにやく・しいたけ・里芋の茎などを醤油で煮て、甘酢で和えて干切りしょうがとゴマをかけたものです。

人がたくさん集まる慶弔時に作る料理だそうです。

今回は、大根、にんじん、れんこん、しいたけ、油揚げで調理致します。どうぞご賞味ください。

* 今月は10日(金)に「体育の日献立」を予定しています。

