

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付		1	2	3	4	5	6	
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	御飯 あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)		
	エネルギー:388kcal 蛋白質:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	エネルギー:358kcal 蛋白質:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.58g	エネルギー:438kcal 蛋白質:17.0g 脂質:13.6g 食塩:1.47g	エネルギー:348kcal 蛋白質:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.35g	エネルギー:294kcal 蛋白質:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	エネルギー:384kcal 蛋白質:13.3g 脂質:7.8g 食塩:1.61g		
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ		
	エネルギー:516kcal 蛋白質:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エネルギー:462kcal 蛋白質:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	エネルギー:444kcal 蛋白質:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	エネルギー:506kcal 蛋白質:18.0g 脂質:13.4g 食塩:4.80g	エネルギー:529kcal 蛋白質:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	エネルギー:512kcal 蛋白質:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g		
お	シルベーク	いしやきいも 桃山	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなごシフォンケーキ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りミルクまんじゅう(白あん)		
	エネルギー:97kcal 蛋白質:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネルギー:86kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:115kcal 蛋白質:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g		
夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味		
	エネルギー:498kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	エネルギー:626kcal 蛋白質:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	エネルギー:516kcal 蛋白質:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	エネルギー:599kcal 蛋白質:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	エネルギー:577kcal 蛋白質:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	エネルギー:470kcal 蛋白質:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g		
計	エネルギー:1499kcal 蛋白質:62.6g 脂質:43.6g 食塩:6.98g	エネルギー:1532kcal 蛋白質:52.5g 脂質:44.4g 食塩:5.66g	エネルギー:1513kcal 蛋白質:70.3g 脂質:43.2g 食塩:6.45g	エネルギー:1527kcal 蛋白質:53.2g 脂質:45.7g 食塩:7.99g	エネルギー:1547kcal 蛋白質:68.2g 脂質:46.8g 食塩:6.75g	エネルギー:1500kcal 蛋白質:58.8g 脂質:35.8g 食塩:5.65g		
日付	7	8	9	10	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月7日(月)昼食 『萩御飯』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  </div> </div> <p>「萩」は秋の七草の1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。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。</p> <p>「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、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。</p>			
朝A	御飯 千草焼き 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)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)				
	エネルギー:343kcal 蛋白質:10.6g 脂質:5.5g 食塩:1.38g	エネルギー:339kcal 蛋白質:10.9g 脂質:4.5g 食塩:1.83g	エネルギー:397kcal 蛋白質:18.6g 脂質:10.4g 食塩:1.59g	エネルギー:398kcal 蛋白質:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g				
昼	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)				
	エネルギー:470kcal 蛋白質:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	エネルギー:598kcal 蛋白質:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	エネルギー:554kcal 蛋白質:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	エネルギー:476kcal 蛋白質:17.4g 脂質:9.0g 食塩:3.56g				
お	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん				
	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:142kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネルギー:60kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g				
夕	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味				
	エネルギー:584kcal 蛋白質:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	エネルギー:497kcal 蛋白質:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	エネルギー:504kcal 蛋白質:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.74g	エネルギー:527kcal 蛋白質:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g				
計	エネルギー:1512kcal 蛋白質:54.2g 脂質:43.9g 食塩:5.53g	エネルギー:1533kcal 蛋白質:59.3g 脂質:39.8g 食塩:7.59g	エネルギー:1597kcal 蛋白質:62.0g 脂質:57.8g 食塩:6.81g	エネルギー:1461kcal 蛋白質:52.9g 脂質:40.7g 食塩:7.24g				



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付	11	12	13	14	15	16	17							
朝A	10月15日(火) 昼食 『栗御飯』 十三夜 			御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根) エ:344kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.8g 食塩:1.67g			御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エ:379kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.1g 食塩:1.74g			御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麹レサダ 味噌汁(あさり・人参) エ:363kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.7g 食塩:1.57g				
	昼	十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。			御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て エ:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g			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) はちみつねり梅 エ:524kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.05g			御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エ:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g			
		お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)			おかしなバナナ エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g			手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g			クッキー 紅茶 エ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g		
	夕		御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルレサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エ:574kcal 蛋白:21.2g 脂質:24.6g 食塩:1.93g			御飯 ホツケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て エ:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.40g			御飯 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エ:516kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.8g 食塩:2.58g					
		計	エ:1552kcal 蛋白:59.4g 脂質:47.3g 食塩:5.60g			エ:1561kcal 蛋白:61.8g 脂質:45.5g 食塩:7.28g			エ:1508kcal 蛋白:53.7g 脂質:40.0g 食塩:6.70g					
日付	14	15	16	17	18	19	20							
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の和え物 味噌汁(白ねぎ・しめじ) エ:337kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.7g 食塩:1.66g		御飯 玉子焼き チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) エ:378kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.7g 食塩:1.69g		御飯 筑前煮 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エ:381kcal 蛋白:18.5g 脂質:6.2g 食塩:1.69g		御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味レサダ 味噌汁(もやし・油揚げ) エ:386kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.4g 食塩:2.11g		御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) エ:330kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.6g 食塩:1.28g		大根雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご) エ:327kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.5g 食塩:1.63g		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エ:358kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.5g 食塩:1.48g	
	昼	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツレサダ 味噌汁(ごぼう・大根葉) エ:466kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.0g 食塩:1.81g		栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エ:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g		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ダ 赤だし(さつまいも・えのき) エ:589kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:3.08g		鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまレサダ エ:543kcal 蛋白:24.8g 脂質:14.4g 食塩:3.78g		ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ エ:484kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.1g 食塩:2.80g		御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ) エ:459kcal 蛋白:20.8g 脂質:11.7g 食塩:1.96g		御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エ:539kcal 蛋白:25.3g 脂質:18.2g 食塩:2.06g
お		手作りスイートポテト エ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g		手作りバナコッタ(ヨーグルト風味) エ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g		手作り酒まんじゅう エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g		手作り黒糖ソフトマフィン エ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g		手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エ:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g		手作りあんシュー(よもぎあん) エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g		手作りココアシフォンカップケーキ エ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
	夕	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン) エ:598kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.6g 食塩:3.01g		御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮 エ:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.3g 食塩:1.99g		御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶 エ:469kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.9g 食塩:1.80g		御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ) エ:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g		御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風レ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エ:576kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.51g		御飯 かれいのグリル(マスタードタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) エ:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g		御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジルレサダ 味噌汁(もやし・わかめ) エ:570kcal 蛋白:15.7g 脂質:22.4g 食塩:2.45g
計		エ:1471kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.9g 食塩:6.54g		エ:1519kcal 蛋白:56.4g 脂質:46.0g 食塩:5.53g		エ:1561kcal 蛋白:62.5g 脂質:35.3g 食塩:6.63g		エ:1553kcal 蛋白:58.2g 脂質:46.9g 食塩:7.67g		エ:1466kcal 蛋白:56.8g 脂質:35.2g 食塩:6.60g		エ:1491kcal 蛋白:67.0g 脂質:48.4g 食塩:5.31g		エ:1543kcal 蛋白:52.6g 脂質:49.5g 食塩:6.07g



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ)	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
	エネルギー:339kcal 蛋白質:9.4g 脂質:6.8g 食塩:1.50g	エネルギー:335kcal 蛋白質:18.2g 脂質:3.2g 食塩:1.52g	エネルギー:351kcal 蛋白質:14.1g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	エネルギー:413kcal 蛋白質:11.4g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	エネルギー:375kcal 蛋白質:9.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	エネルギー:373kcal 蛋白質:10.6g 脂質:7.9g 食塩:1.31g	エネルギー:396kcal 蛋白質:10.0g 脂質:7.1g 食塩:1.40g
昼	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎいりこ風味)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネルギー:540kcal 蛋白質:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	エネルギー:541kcal 蛋白質:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	エネルギー:539kcal 蛋白質:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	エネルギー:523kcal 蛋白質:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネルギー:532kcal 蛋白質:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	エネルギー:571kcal 蛋白質:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	エネルギー:563kcal 蛋白質:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りパウンドケーキ	手作りアセロラゼリー	手作りおしるこ(あられ)
	エネルギー:92kcal 蛋白質:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:53kcal 蛋白質:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:103kcal 蛋白質:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:32kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:152kcal 蛋白質:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 かれの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:532kcal 蛋白質:24.0g 脂質:18.1g 食塩:2.29g	エネルギー:528kcal 蛋白質:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:545kcal 蛋白質:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	エネルギー:501kcal 蛋白質:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	エネルギー:505kcal 蛋白質:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	エネルギー:553kcal 蛋白質:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	エネルギー:507kcal 蛋白質:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	エネルギー:1503kcal 蛋白質:53.3g 脂質:46.4g 食塩:5.85g	エネルギー:1531kcal 蛋白質:63.3g 脂質:40.1g 食塩:6.61g	エネルギー:1488kcal 蛋白質:65.9g 脂質:45.0g 食塩:7.69g	エネルギー:1540kcal 蛋白質:53.2g 脂質:43.1g 食塩:6.24g	エネルギー:1575kcal 蛋白質:53.0g 脂質:56.1g 食塩:6.33g	エネルギー:1529kcal 蛋白質:51.1g 脂質:52.2g 食塩:6.41g	エネルギー:1618kcal 蛋白質:60.5g 脂質:39.6g 食塩:6.10g
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月21日(月) 昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月24日(木) 昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月31日(木) おやつ 『かぼちゃムース (ホイップクリーム添え)』 ハロウィン</p>  </div> </div> <p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃると思いますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にカボチャに変ったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	エネルギー:380kcal 蛋白質:13.7g 脂質:7.5g 食塩:1.62g	エネルギー:387kcal 蛋白質:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.39g	エネルギー:360kcal 蛋白質:11.0g 脂質:6.1g 食塩:1.63g	エネルギー:379kcal 蛋白質:15.3g 脂質:7.2g 食塩:1.60g			
昼	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参)	御飯 プレーンコロケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)			
	エネルギー:461kcal 蛋白質:14.9g 脂質:6.9g 食塩:2.85g	エネルギー:450kcal 蛋白質:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	エネルギー:597kcal 蛋白質:17.2g 脂質:14.7g 食塩:2.41g	エネルギー:579kcal 蛋白質:15.6g 脂質:20.8g 食塩:2.81g			
お	バームロール チョコリエール	手作り抹茶シフォンケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)			
	エネルギー:151kcal 蛋白質:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:76kcal 蛋白質: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)	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパントレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:628kcal 蛋白質:20.1g 脂質:29.5g 食塩:2.47g	エネルギー:617kcal 蛋白質:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	エネルギー:472kcal 蛋白質:23.9g 脂質:12.5g 食塩:2.23g	エネルギー:452kcal 蛋白質:21.2g 脂質:11.3g 食塩:2.32g			
計	エネルギー:1620kcal 蛋白質:50.5g 脂質:52.5g 食塩:7.09g	エネルギー:1530kcal 蛋白質:56.1g 脂質:49.3g 食塩:6.07g	エネルギー:1549kcal 蛋白質:54.5g 脂質:35.4g 食塩:6.32g	エネルギー:1486kcal 蛋白質:53.2g 脂質:43.6g 食塩:6.77g			