



10月21日(月)～10月27日(日) 予定献立表



	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ボールと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 フワフワつくね野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 果物	枝豆わかめご飯 すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 チキンカツ 小松菜ののり浸し 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物
おやつ	くりまんじゅう・お茶 * かぼちゃババロア *	ようかんロール・お茶 * バニラムース *	蒸しケーキ・お茶 * メロンゼリー *	おからケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	りんごブチケーキ・紅茶 * なめらかプリン *	クリームブッセ・お茶 * 抹茶プリン *	バームクーヘン・お茶 * ミルクプリン *
夕食	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 かじきのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト
	エネルギー 1518 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 52.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1575 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 56.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 38.8 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 48.7 g たんぱく質 61.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1561 Kcal 脂質 43.5 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1454 Kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 59.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1526 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 65.7 g 塩分 7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

10月23日は霜降(そうこう)

二十四節気の霜降です。

霜が降りる頃という意味で、この頃になると気温がぐっと下がり、空気中の水分が凍って草木の表面や地面について霜になります。

ちょうど旬を迎えるのは、鮭や柿です。

この時期に産卵に戻ってきた鮭は「秋鮭」と呼ばれ、さっぱりとした味わいで美味しいです。

柿はビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防や、体調を崩しやすい時期には嬉しい果物です。

