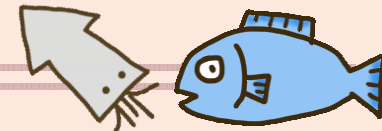


2021年10月 週間献立表



月日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 目玉焼き 和え物 梅びしお	ご飯 味噌汁 炒り卵 炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 二色和え 納豆 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 高野含め煮 うめ大根 ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 ひじきの炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁(大根) 焼きはんぺん ミモザ和え 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 お浸し 漬物
昼食	下関名物瓦そば ご飯 ふるふき大根 南瓜サラダ デザート	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え 絹揚げ煮つけ 漬物 フルーツ	ご飯 旨いトロほっけ おろし大根 茶碗蒸し チンジャオロース お吸い物 フルーツ	ご飯 ふわふわ鶏団子 さつま芋オレンジ煮 焼きナス 赤だし デザート	ご飯 運試しミートローフ 付け合わせ フキの煮びたし 鉄分一杯和え物 コンソメスープ デザート	オムライス 肉じゃが風 胡麻和え かぼちゃポターージュ デザート	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 吸物 含め煮 和風マリネ フルーツ
夕食	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 酢の物 炒り煮 味噌汁	ご飯 照り焼き 付け合わせ サラダ 炒め煮 味噌汁	ご飯 焼コロッケ 付け合わせ 変わりお浸し ずいきの炒め煮 ミネストローネ	ご飯 さけの幽庵焼き 付け合わせ 洋風和え物 吸物 冬瓜の葛煮	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 茄子の煮物 和サラダ 中華スープ	ご飯 生姜煮 キャベツの洋風煮 さっぱり和え 吸物	ご飯 旨トロ豚バラ大根 人参しりしり おかか和え 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1632Kcal 56.2g 9.2g	1702Kcal 61.1g 7.8g	1581Kcal 55.9g 9.6g	1661Kcal 55.1g 9.4g	1683Kcal 54.6g 8.8g	1533Kcal 61.4g 9.0g	1611Kcal 53.1g 8.0g

★一言コラム★

『十三夜』

今年の十三夜は10月18日です。十三夜には別の言い方がありますが、この時期は、栗や豆が収穫できる時期であることから「豆名月」「栗名月」と呼ばれています。また、十三夜は日本ではじまった風習です。お月見の始まりについては、諸説あります。平安時代に醍醐天皇が、月見の宴を催し詩歌を楽しんだのが、十三夜の月見の始まりではないかという説が代表的です。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

