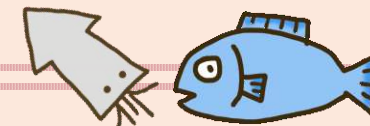
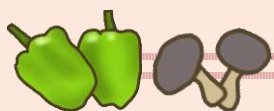


2022年10月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮物 ポテト和え 練梅	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 焼きナス 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 つけ焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 和え物 漬物
昼食	ご飯 照り焼き 付け合わせ ふろふき大根 茶碗蒸し 吸物 フルーツ	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ ナムル ツナじゃが 味噌汁 デザート	ご飯 けんちん焼き 付け合わせ 人参の洋風和え 南瓜の旨煮 吸物 果物	ご飯 ミルフィーユパン粉焼き 付け合わせ レンコン土佐煮 甘酢和え 洋風スープ デザート	ご飯 和風香草焼き 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え 味噌汁 ゼリー	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ドレッシング和え 五目豆 クリームスープ フルーツ	ご飯 月見うどん 南瓜サラダ ふくら含め煮 和菓子
夕食	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 含め煮 和サラダ 味噌汁	ご飯 味噌汁 添え物として 胡麻和え 生揚げ含め煮 吸物	ご飯 野菜たっぷりカレー コンソメ煮 ピーナツ和え デザート	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ 蕪の煮物 もやしナムル かきたま汁	ご飯 白身魚マリネ(温) 付け合わせ 炒め煮 おろし和え 若竹汁	ご飯 アジフライ 付け合わせ ひじきの煮物 二色和え のっぺい汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー 吸物
カロリー	1627Kcal	1575Kcal	1537Kcal	1567Kcal	1566Kcal	1578Kcal	1559Kcal
蛋白質	58.3g	58.6g	54.8g	55.4g	52.8g	59.0g	58.3g
食塩	7.8g	8.1g	7.4g	8.4g	8.5g	8.2g	8.6g

★一言コラム★

『神無月(かんなづき、かみなしづき)』

神無月は旧暦の10月をさす和風月名です。10月は、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月ということから神無月とも言われています。また、出雲では神在月と言われ、日本各地から神々が出雲に集まり「神議(かみはかり)」をすると言われています。ちなみに今年の神在祭は11/4、8、10になっています。



※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。

