

10月

ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信



町の中を歩くと、ハロウィンのグッズが目にとまる時期になりました。

中でも、オレンジ色のかぼちゃに目や口の形のくりぬきを施した、悪霊を追い払い魔除けにもなる「ジャック・オ・ランタン」は、ご存じの方も多いかと思えます。

古では、この「ジャック・オ・ランタン」は、なんと！！カブで作られていたそうです。その後、ハロウィンの行事を行っていた人々がアメリカに渡り、そこではカブを作る習慣がなかったため、代用でかぼちゃを使って「ジャック・オ・ランタン」を作るようになっていったとされています。

当日は、かぼちゃのシチュー、かぼちゃのマドレーヌを召し上がっていただき、悪霊?! を追い払い、健やかな毎日をお過ごしいただければと願っております。



ゆうあいの郷
管理栄養士

【今月の行事食】



スポーツの日

10月14日（月）

「スポーツの日のお食事」

・鶏肉の唐揚げ ・卵焼きとウインナー

・ほうれん草のごま和え ・ゆかりご飯

・味噌汁



10月31日（木）

おやつ：かぼちゃのマドレーヌ

「ハロウィンのお食事」

・パンプキンシチュー

・青梗菜の炒め物

・ストロベリーゼリー

・ご飯

・漬物



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	火	竹輪のソテー わかめの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の山椒焼き さつまいもの甘煮 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	人形焼き ほうじ茶	たらのカレー風味あんかけ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ
2	水	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ビビンバ丼 大豆の煮物 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ	栗田舎まん じゅう 緑茶	いか団子鍋風 ごぼうの甘酢炒め 茄子のおかか和え ご飯
3	木	厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	サーモンフライ スナックエンドウの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	緑茶ようかん コーヒー喫茶	鶏肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル ご飯 すまし汁
4	金	炒り卵 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の野菜あんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 栗ご飯 味噌汁	青りんご ゼリー ほうじ茶	ポークチャップ じゃがいものソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ
5	土	ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	けんちんそば 大根の味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 フルーツ	抹茶のロール ケーキ 紅茶	白身魚のフリッター・タルタルソース ピーマンソテー 人参の白和え ご飯 味噌汁
6	日	鶏団子と野菜のクリーム煮 スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉の生姜焼き風 里芋の煮ころがし ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ ほうじ茶	海鮮と卵の中華炒め か777-のかに風味あんかけ もやしのサラダ ご飯 中華スープ
7	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	おでん れんこんのソテー コールスローサラダ ご飯 漬物	吹雪まんじゅう 緑茶	鶏肉の幽庵焼き 茄子の土佐煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	火	高野豆腐の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かいのムニエル・バター醤油 じゃがいもの煮物 ブロッコリーのビーツ和え ご飯 ミルクコンソメスープ フルーツ（りんご）	プリン 紅茶	豚丼 冬瓜の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁
9	水	目玉焼き スナックエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 切干大根の中華和え ご飯	シャインマスカットようかん 煎茶	赤魚の南蛮漬け 春雨の炒め物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁
10	木	厚揚げの葱ダレ もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の煮つけ 鶏レバーとほうれん草の炒め物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン （チョコ） コーヒー喫茶	メンチカツのおろし煮 さつまいもの煮物 いんげんのおかか和え ご飯 和風スープ
11	金	炒り卵 カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	キノコのキーマカレー 青梗菜のソテー ごぼうサラダ 福神漬け フルーツ	かぼちゃ ケーキ 紅茶	豆腐の五目旨煮 さつま揚げの炒め物 人参の和え物 ご飯 味噌汁
12	土	ポトフ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮と春雨の炒め物 茄子のそぼろ煮 黒豆もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	鶏肉のオニオンソース 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
13	日	ハムと野菜のソテー れんこんサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉の味噌漬け焼き 卵の花 ストロベリーゼリー ご飯 すまし汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	たらのマヨネーズ焼き ミニコロケ 青梗菜と鶏胸肉の和え物 ご飯 味噌汁
14	月	大豆と野菜のトマト煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	【スポーツの日のお食事】 鶏肉の唐揚げ 卵焼きとウインナー ポテトサラダ ゆかりご飯 味噌汁	どら焼き 緑茶	厚揚げの甘酢炒め 切干大根煮 スナックエンドウのサラダ ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	火	スクランブルエッグ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちゃんぽん風ラーメン シュウマイ ポテトサラダ ご飯 フルーツヨーグルト	水ようかん 煎茶	鶏肉の塩昆布炒め れんごんの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ご飯 味噌汁
16	水	ウィンナーと野菜の洋風煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの蒲焼 筑前煮 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	🎂お誕生日会 ティラミス 紅茶	ハンバーグ 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 卵スープ
17	木	竹輪のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のピカタ きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	オレンジゼリー コーヒー喫茶	白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁
18	金	厚揚げの煮物 ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のフレコギ さつま揚げの煮物 ぶどうゼリー ご飯 中華スープ 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	木の葉丼 茄子の生姜あんかけ 青梗菜のおかか和え 味噌汁
19	土	魚肉ソーセージと野菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 りんごゼリー ご飯 豚汁 漬物	さつまいも ケーキ 紅茶	鶏肉のガリバター炒め 白菜と干しエビの煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ
20	日	目玉焼き オクラのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	赤魚のタルタル焼き 五目豆 ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	人形焼き ほうじ茶	鶏肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 いんげんのゆかり和え ご飯 すまし汁
21	月	厚揚げの味噌かけ カリフラワーの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	親子丼 大根の煮物 青梗菜の和え物 和風スープ フルーツ	紫芋ようかん 煎茶	あじの焼き浸し さつまいもの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	火	ミートボール 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 竹輪の磯辺炒め オレンジゼリー ご飯 かきたま汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	シーフードカレーライス きのこソテー 豆サラダ 福神漬け
23	水	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ぶどうゼリー ご飯 中華スープ 漬物	レモンケーキ ほうじ茶	鶏肉の照り焼き カリフラワーのかい風味あんかけ オクラの生姜醤油和え ご飯 味噌汁
24	木	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	卵とじうどん じゃがいもの煮物 りんごゼリー ご飯	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 いんげんのおかかマヨ和え ご飯 すまし汁
25	金	目玉焼き 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛肉と野菜のオイスター炒め 切干大根の中華煮 ストロベリーゼリー ご飯 中華スープ 漬物	大納言カスタード 紅茶	鯖の味噌煮 豆腐のそぼろあん れんこんサラダ ご飯 すまし汁
26	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー チンゲン菜のくるみ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の生姜醤油炒め がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	ぶどうゼリー ほうじ茶	いか団子の野菜あんかけ 肉じゃが ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁
27	日	ウィンナーと野菜のソテー ほうれん草のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	和風ハンバーグ 大豆のトマト煮 オレンジゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	厚揚げとツナの炒め物 里芋の煮ころがし もやし中華和え ご飯 中華スープ
28	月	竹輪のソテー オクラのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの竜田揚げ 茄子とピーマンの炒め物 杏仁豆腐 ご飯 すまし汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 青梗菜の辛子和え 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	火	卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と根菜の煮物 キャベツのソテー コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	カレイの味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 切干大根の和え物 ご飯 すまし汁
30	水	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮塩炒め ミニコロケ オクラの梅マヨ和え ご飯 中華スープ フルーツ	ストロベリーゼリー ほうじ茶	豚肉のオニオンソース さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁
31	木	ジャーマンポテト もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	《ハロウィンのお食事》 パンプキンシチュー 青梗菜の炒め物 ストロベリーゼリー ご飯 漬物	かぼちゃの マドレーヌ コーヒー喫茶	擬製豆腐 ピーマンと干しエビのソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁