

10月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
16	水	ご飯 魚の中華蒸し 里芋のそぼろあんかけ キャベツの塩昆布和え 春雨スープ 果物	豆乳プリン	411	3.8
17	木	ご飯 豚肉の焼き肉風炒め ほうれん草の卵焼き オクラとなめこの和風サラダ 中華スープ 果物	ぶどうゼリー	468	3.7
18	金	麻婆豆腐麺 なすのみぞれ煮 チンゲン菜のごまドレサラダ わかめおにぎり 果物	芋ようかん	493	4.4
19	土	ご飯 鶏肉のネギソースがけ きんぴらごぼう コールスローサラダ みそ汁 果物	紅茶ケーキ	512	3.8
20	日	お休み			
21	月	ご飯 蓮根ハンバーグ 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草と白菜のごま和え すまし汁 果物	芋もち (みたらしあん)	509	3.4
22	火	担々麺 あんかけシュウマイ 菜の花の辛子和え 塩昆布おにぎり 果物	スイートポテト	505	4.6
23	水	ご飯 豚キムチ炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの卵サラダ 中華スープ 果物	メープルケーキ	574	3.7
24	木	ご飯 カレイの煮つけ 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜とハムのマヨサラダ みそ汁 果物	黒糖蒸しパン	519	3.8
25	金	ご飯 豚肉の柳川風 大根とちくわの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁 果物	レーズンケーキ	485	3.1
26	土	中華丼 厚揚げのごまみそ煮 春雨サラダ わかめスープ 果物	たこ焼き	530	3.7
27	日	お休み			
28	月	かけそば 小エビのかき揚げ 高野豆腐の含め煮 菜の花と卵の和え物 若菜おにぎり 果物	みかんケーキ	531	3.3
29	火	チキンカレー ほうれん草ときのこのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ 果物	フレンチトースト	555	4.1
30	水	ご飯 サバのみそ煮 炒り豆腐 さつま芋サラダ すまし汁 果物	わらび餅風	599	2.1
31	木	ご飯 鶏肉のおろしポン酢がけ おでん風煮 カリフラワーの梅和え すまし汁 果物	南瓜プリン	453	3.2

食材の入荷状況により献立が一部変更になる場合があります。
予めご了承ください。



「ハロウィン」は毎年10月31日に行われる、ヨーロッパ発祥のお祭りです。日本でも仮装を楽しむイベントとして定着していますね。もともとは、秋の収穫を祝い、先祖の霊をお迎えするとともに、悪霊を追い払う行事でした。南瓜の中身をくりぬいて、中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」を作ったり、子供たちが仮装をして家々を訪れ、お菓子をもらったりする風習があります。

