

10月のお献立

友愛会
山県グリーンポート デイケアセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
画 食		赤飯 すまし汁 さばの味噌煮 なすの香味炒め オレンジ	ごはん 絹さやの味噌汁 八宝菜 青梗菜のツナ和え カクテルゼリー	ごはん わかめの味噌汁 選べるおかず じゃがいもの煮物 フルーチェ ぶどう	たぬきそば わかめごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	ごはん すまし汁 ホキのマヨネーズ焼き キャベツとちくわの炒り煮 黄桃缶
		クリームコンフェ カフェオレ	コアイチゴ カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ レモンティー	しっとりミニケーキ ミルクティー	たい焼き ぶどうサイダー
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
画 食	秋のちらし寿司 吸い物 きんぴらごぼう みかん缶 	鶏きのこうどん ゆかりごはん 京あわせ煮付け フルーツカクテル	秋のカレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ フルーチェ りんご	栗ごはん すまし汁 かつおのたたき さといものゆず味噌かけ パイン缶	ごはん なめこ汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます バナナ	松花堂弁当  ごはん・すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物・菜花のざんし和え ヨーグルト和え
		紅茶のパウムクーヘン はちみつレモン	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	オレンジゼリー	カスタードケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
画 食	ごはん すまし汁 あじの南部焼き さつまいもの炒り煮 黄桃缶	三色丼 しめじの味噌汁 キャベツのお浸し オレンジ	ごはん 白菜の味噌汁 さばのおろし煮 ひじきの煮物 みかん缶	かき玉きしめん 菜めし れんこんの炒め煮 ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 選べるおかず えんどうのマヨネーズ和え フルーツカクテル	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ パイン缶
		ミルクケーキ サイダー	ドーナツ レモンティー	プリン	田舎まんじゅう 緑茶	シフォンケーキ はちみつレモン
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
画 食	カレーうどん ごはん なすの揚げ煮 カクテルゼリー	ごはん 絹さやの味噌汁 あじの南蛮漬け かぼちゃの煮付け フルーチェ ぶどう	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず いんげんのごま和え パイン缶	ごはん しめじの味噌汁 さばの塩焼き もやし和風和え 黄桃缶	ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 青梗菜のナムル みかん缶	ごはん コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ バナナ
		もみじまんじゅう ほうじ茶	いちごの蒸しケーキ ミルクティー	パウムクーヘン ぶどうサイダー	桃のヨーグルト カルシウムウエハース	ロールケーキ カフェオレ
28日	29日	30日	31日			
画 食	炒飯 わかめスープ トマトサラダ フルーチェ いちご	ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず ピーマンのソテー パイン缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 大根のドレッシング和え みかん缶		
		やわらかおかき のりしお 緑茶	青りんごゼリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶		

今月の献立(平均)
エネルギー：691kcal
たんぱく質：21.4g
脂質：22.0g
炭水化物：98.9g
食塩相当量：3.6g

今月の選べるおかずメニュー



3日 木曜日

A: 鶏肉の香味焼き

B: あじの蒲焼き

18日 金曜日

A: 豚肉の生姜焼き

B: さわらの西京焼き

23日 水曜日

A: 豚肉のしぐれ煮

B: マスときのこのバター焼き

29日 火曜日

A: マスのムニエル

B: 豚肉のケチャップ炒め



献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

マイの話 その18 ~さつまいもについて~

10月13日はさつまいもの日です

1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」によって制定された「さつまいもの日」は収穫が最も盛んな時期である10月と「栗よりうまい十三里」という言葉が由来になっています。

この言葉は江戸から川越市までの距離が十三里(約52km)であり、「栗よりも美味しい川越市のさつまいも」という意味に加え、「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」という掛け言葉も語源になっています。

皆様も旬のさつまいもを味わってみてはいかがでしょうか。



★お知らせ 7日(月)~12日(土)・・・秋の味覚週間 31日(木)・・・パンプキンプリン