

10月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
30 ごはん みそ汁 たらの香草焼き ピリ辛炒め 豆のサラダ 果物	31 ごはん コンソメスープ 南瓜のチーズはさみ揚げ 人参とコニャクのきんぴら もやしのぼん酢和え 果物	<p>今月の食で巡る旅のテーマは「新潟県 月岡温泉」です。 しょうゆ赤飯：しょうゆで味付けするためごはんの色が茶色で、金時豆が入っているのが特徴です。 おいな汁：古典盆踊り「おいな」が名前の由来になっています。里芋、人参、ごぼう、長ネギなどが入った具沢山の醤油汁です。 きりざい：「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。納豆と刻んだ野菜や漬物を混ぜ合わせた料理になります。</p>				1 ごはん みそ汁 さばのごまみそ焼き キムチ炒め いんげんのおかか和え 果物
537kcal 3.0g	819kcal 2.4g					723kcal 3.3g
2 ごはん 椎茸の中華スープ めばるの野菜のせ焼き サラダ豆とウイナー煮込み 和風サラダ 果物	3 ごはん みそ汁 きのこソースハンバーグ がんもの煮物 キャベツの甘酢和え 果物	4 ごはん みそ汁 鶏団子の甘酢煮 青菜の炒め物 さつまいもサラダ 果物	5 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 小松菜の生姜炒め マカロニサラダ 果物	6 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の干草あんかけ いんげんの和え物 果物	7 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ かわりきんぴら 中華和え 果物	8 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく焼き 厚揚げのみそ煮 小松菜のお浸し 果物
609kcal 3.2g	657kcal 2.9g	705kcal 3.1g	762kcal 3.0g	569kcal 2.4g	711kcal 3.0g	689kcal 2.8g
9 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの炒め物 大根のごま和えサラダ 果物	10 《スポーツの日》 さつまいもおこわ 豚汁 銀たらの粕漬け焼き きのこの白和え 紅茶ゼリー	11 ごはん みそ汁 牛肉コロッケ 野菜のコンソメ煮 スパゲッティサラダ 果物	12 ごはん みそ汁 めばるのパン粉焼き ひじきの炒め煮 キャベツのごま和えサラダ 果物	13 ごはん みそ汁 えびしゅうまい にんじんチャンプルー ザーサイ和え 果物	14 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまごやき じゃが芋の明太チーズ焼き ブロッコリーのピーナツ和え 果物	15 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 里芋の海苔まぶし わかめサラダ 果物
669kcal 2.3g	708kcal 3.0g	655kcal 3.2g	688kcal 2.7g	630kcal 3.1g	593kcal 2.7g	579kcal 2.7g
16 ごはん みそ汁 タンドリーチキン 青菜と山菜の炒り煮 キャベツサラダ 果物	17 ごはん みそ汁 牛皿 小松菜と木耳の卵炒め からし酢和え 果物	18 ごはん みそ汁 ぶり大根 豆もやしの炒り煮 柚子風味和え 果物	19 ポークカレー コンソメスープ お豆のサラダ らっきょう漬け フルーツヨーグルト	20 ごはん みそ汁 豚肉の甘辛ソース炒め さつま芋の甘煮 切干大根のサラダ 果物	21 《食で巡る旅 新潟》 しょうゆ赤飯 おいな汁 せんべい揚げ きりざい 柿のデザート	22 ごはん 中華スープ はんぺんフライ 厚揚げの野菜あんかけ 青菜とえのきのお浸し 果物
551kcal 2.8g	686kcal 3.0g	603kcal 2.5g	662kcal 2.8g	721kcal 3.3g	657kcal 3.0g	573kcal 2.1g
23 《みんなの日曜日》 吉野家牛丼 みそ汁 白和え 漬物 果物	24 ごはん 花麩のすまし汁 豚肉とアスパラのみそ炒め 野菜つみれの煮物 いんげんの生姜和え 果物	25 ごはん みそ汁 たらのカレームニエル かぼちゃのそぼろあん 青菜のお浸し 果物	26 ごはん みそ汁 メンチカツ えびのガーリック炒め きのこのマリネ 果物	27 ごはん みそ汁 たらトマトチーズ焼き ほうれん草のソテー さっぱり春雨サラダ 果物	28 ごはん みそ汁 メヌケの辛みそ焼き ラタトゥイユ(トマト煮込み) キャベツのサラダ 果物	29 ごはん みそ汁 赤魚のあんかけ 香り炒め コールスローサラダ 抹茶ミルクゼリー
682kcal 3.8g	685kcal 3.1g	561kcal 3.0g	663kcal 3.3g	625kcal 3.0g	694kcal 3.5g	645kcal 3.4g

