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

10月のnissinツーリストは「**愛知県**」の献立です。
★天むすおにぎり:えびの天ぷらを具材にしたおにぎりです。
★あんバター風プリン:名古屋といえばモーニングが有名です。小倉トーストは名古屋の喫茶店の店主が、学生がぜんざいにトーストを浸して食べる様子にヒントを得て考案したそうです。今回はプリンにアレンジしたデザートにしました。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん みそ汁 鶏肉のガーリック焼き キムチ炒め いんげんのおかか和え 果物 576kcal　3.1g	2 ごはん しいたけのスープ めばるの野菜のせ焼き ｻﾗﾀﾞ 豆とｳｲﾝﾅｰの煮込み 和風サラダ 果物 596kcal　3.2g	3 ごはん みそ汁 とんかつ がんもの煮物 キャベツの甘酢和え 果物 674kcal　2.3g	4 お休み
5 お休み	6 ≪十五夜≫ 栗ごはん すまし汁 月見ハンバーグ さつまいもサラダ 二色ぶどうゼリー 666kcal　3.3g	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 696kcal　2.8g	8 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく醤油焼き 厚揚げと根菜のみそ煮 小松菜のお浸し 果物 691kcal　2.7g	9 ごはん みそ汁 とまと牛皿 里芋のおかか煮 コールスローサラダ 果物 658kcal　3.4g	10 ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 貝柱とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ごま坦々風サラダ 果物 632kcal　2.1g	11 お休み
12 お休み	13 ≪スポーツの日≫ 山菜おこわおにぎり 豚汁 赤魚の山椒チーズ焼き きのこの白和え ぶどうフルーチェ 590kcal　2.9g	14 ごはん ワンタンスープ 八宝菜 人参チャンプルー ザーサイ和え 果物 685kcal　3.4g	15 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 里芋ののりまぶし わかめサラダ 果物 649kcal　2.3g	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 552kcal　3.8g	17 ごはん みそ汁 牛皿 小松菜ときくらげ卵炒め からし酢和え 果物 660kcal　2.8g	18 お休み
19 お休み	20 ごはん みそ汁 豚と野菜の甘辛ｿｰｽ炒め さつまいもの甘煮 春雨の中華サラダ 果物 706kcal　3.3g	21 ごはん みそ汁 かれいのﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ焼き 人参の子炒り 小松菜のくるみ和え 果物 571kcal　2.0g	22 ごはん みそ汁 メンチカツ しんじょの野菜あんかけ 青菜とえのきのお浸し 果物 647kcal　2.4g	23 ごはん みそ汁 牛肉のにんにく醤油炒め ほうれん草のソテー さっぱり春雨サラダ 果物 691kcal　2.9g	24 ごはん みそ汁 豚肉とｱｽﾊﾟﾗのみそ炒め 野菜つみれの煮物 いんげんの生姜和え 果物 671kcal　3.0g	25 お休み
26 お休み	27 ≪ﾂｰﾘｽﾄ 愛知県≫ 天むすおにぎり きしめん みそかつ 小松菜のナムル あんバター風プリン 710kcal　2.8g	28 ごはん みそ汁 さばの辛みそ焼き ﾗﾀﾄｩｲﾕ(野菜のトマト煮) ｷｬﾍﾞﾂのﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 果物 686kcal　3.5g	29 ごはん みそ汁 赤魚のあんかけ 厚揚げと高菜の香り炒め 昆布和え 抹茶ゼリー 627kcal　3.5g	30 ごはん みそ汁 たらの香草焼き ピリ辛炒め 豆とｷｬﾍﾞﾂのサラダ 果物 553kcal　3.0g	31 ごはん 玉ねぎのスープ 焼き栗コロッケ 人参とｺﾝﾆｬｸのきんぴら もやしのぽん酢和え 果物 630kcal　2.1g	