

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
<p>10月の日本昔ばなし御膳は「おむすびころりん」をテーマにした献立です。 「おむすびころりんすっとんとん」のフレーズがおなじみのお話です。数多くの絵本が存在するメジャーな昔話なので、馴染み深い方も多いのではないのでしょうか？白いネズミとおじいさんの楽しい踊りのやり取りや、意地悪なおじいさんとの対比、</p>		<p>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</p>	<p>2 ごはん 椎茸と人参の中華スープ めばるの野菜のせ焼き サラダ豆とウイパーの煮込 和風サラダ 果物</p>	<p>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</p>	<p>4 ごはん そうめんのすまし汁 白身魚のパン粉焼き もやしと青菜の炒め物 さつまいもサラダ 果物</p>	<p>5 ごはん 野菜スープ ビーフシチュー 青梗菜と加加のソテー マカロニサラダ 果物</p>
		573kcal 3.1g	585kcal 3.1g	670kcal 3.0g	653kcal 3.4g	696kcal 2.7g
<p>6 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の千草あんかけ いんげんの和え物 果物</p>	<p>7 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ かわりきんぴら 中華和え 果物</p>	<p>8 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく焼き 厚揚げと根菜のみそ煮 小松菜のお浸し 果物</p>	<p>9 ごはん 芋煮汁 お好み焼き風たまごやき じゃが芋の明太チーズ焼 ブロッコリーのピーナツ和え ぶどうフルーチェ</p>	<p>10 ごはん 白湯スープ 豚の生姜焼き ブロッコリーと貝柱の炒め物 大根のごま和えサラダ 果物</p>	<p>11 ごはん みそ汁 メンチカツ 野菜のコンソメ煮 スパゲッティサラダ 果物</p>	<p>12 ごはん みそ汁 かれいのパン粉焼き ひじきの炒め煮 キャベツのごま和えサラダ 果物</p>
561kcal 2.4g	691kcal 3.3g	680kcal 2.8g	668kcal 2.9g	630kcal 2.4g	697kcal 3.2g	696kcal 3.2g
<p>13 ごはん 中華スープ 肉しゅうまい 人参チャンプルー ザーサイ炒め 果物</p>	<p>14 《スポーツの日》 山菜おこわ 豚汁 赤魚の山椒みそ焼き きのこの白和え 果物</p>	<p>15 ごはん みそ汁 豚肉のねぎしお炒め 里芋ののりまぶし わかめサラダ 果物</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>18 ごはん みそ汁 ぶり大根 豆もやしの炒り煮 ゆず風味和え 果物</p>	<p>19 ポークカレー コンソメスープ ビーンズサラダ らっきょう漬け フルーツヨーグルト</p>
589kcal 3.1g	588kcal 3.0g	659kcal 2.4g	553kcal 2.9g	649kcal 3.0g	593kcal 2.5g	672kcal 2.9g
<p>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 切干大根のサラダ 果物</p>	<p>21 《昔話 おむすびころりん》 しその実おむすび だんご汁 小判焼きの甘酢あんかけ かぼちゃのチーズ和え きのこことふきの佃煮 金時ゼリー</p>	<p>22 ごはん みそ汁 メンチカツ しんじょの野菜あんかけ 小松菜とえのきのお浸し 果物</p>	<p>23 ごはん 中華スープ 牛肉のにんにく炒め 人参の子炒り 青菜のくるみ和え 果物</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>26 ごはん みそ汁 あじフライ えびのガーリック炒め きのこのマリネ 果物</p>
722kcal 3.3g	646kcal 2.7g	646kcal 2.2g	690kcal 2.8g	662kcal 3.0g	578kcal 3.0g	629kcal 3.0g
<p>27 ごはん みそ汁 かれいのトマトソース焼き ほうれん草のソテー さっぱり春雨サラダ 果物</p>	<p>28 ごはん みそ汁 さばの辛みそ焼き トマト1個(野菜のトマト煮) キャベツのマスタード和え 果物</p>	<p>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 抹茶ミルクゼリー</p>	<p>30 ごはん みそ汁 さんまの南部焼き ピリ辛炒め お豆のサラダ 果物</p>	<p>31 ごはん コンソメスープ 南瓜とチーズのはさみ揚げ 人参とコンヤクの金平風 もやしのぽん酢和え 果物</p>	<p>＼など、単にストーリーがおもしろいだけでなく「欲張りすぎると痛い目を見る」という教訓も込められています。 しその実おむすび:しその実漬けを混ぜ込んだおむすびです。 小判焼きの甘酢あん:物語に登場する小判をお魚ハンバーグで表現しています。</p>	
609kcal 2.8g	684kcal 2.9g	641kcal 2.4g	592kcal 3.3g	693kcal 2.9g		