



今週の献立表



てしろもりの丘

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)							
朝食 ちよく	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	卵豆腐	イワシの梅煮	けんちん風炒め	厚焼き卵	納豆	目玉焼き	高野豆腐の卵とじ							
	青梗菜の炒めもの	小松菜の煮びたし	ほうれん草のなめたけ和え	ナスの炒り煮	キャベツの炒め煮	切干大根の胡麻炒め	とろろ							
	ふりかけ		鯛みそ	うぐいす煮豆		ふりかけ								
	518 kcal	518 kcal	608 kcal	654 kcal	592 kcal	594 kcal	624 kcal							
昼食 ちよく	ご飯	けんちんそば	天津飯	ご飯	ご飯	焼きそば	ご飯							
	鶏のくわ焼きカレー風味	ブロッコリーサラダ	切干大根のキムチ和え	煮込みハンバーグ	エビと厚揚げのチリソース	さつま芋サラダ	豚肉の生姜焼き							
	南瓜とサツマイモのヨーグルトサラダ	オレンジ	りんご	ごぼうサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	洋ナシ缶	ほうれん草の胡麻酢和え							
	キウイ	牛乳	牛乳	黄桃缶	オレンジ	牛乳	バナナ							
	牛乳			牛乳	牛乳	11月 	乳酸菌飲料							
	740 kcal	726 kcal	754 kcal	831 kcal	880 kcal	749 kcal	713 kcal							
夕食 しょく	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	バターチキンカレー	ご飯	ご飯							
	麻婆ナス	ワンタンスープ	味噌汁	豚汁	千切りサラダ	根菜のみぞ汁	味噌汁							
	きゅうりと春雨の酢の物	回鍋肉	鶏肉のチーズ焼き	赤魚の煮つけ	かぼちゃプリン 	鶏のから揚げ	タラのグラタン							
	パイン	切干大根の甘酢和え	小松菜の胡麻和え	春菊の白和え	めかぶとオクラの酢の物	めかぶとオクラの酢の物	大根と水菜のサラダ							
		バナナ	フルーチェ	バナナ	オレンジ	オレンジ	ゼリー							
	724 kcal	838 kcal	658 kcal	731 kcal	889 kcal	661 kcal	686 kcal							
1日の栄養量 にちのえいようりょう	エネルギー	1982kcal	エネルギー	2082kcal	エネルギー	2020kcal	エネルギー	2216kcal	エネルギー	2361kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2023kcal
	たんぱく質	71g	たんぱく質	84g	たんぱく質	84g	たんぱく質	86g	たんぱく質	86g	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g
	脂質	44g	脂質	54g	脂質	45g	脂質	52g	脂質	74g	脂質	54g	脂質	34g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	6.4g
				かちょう りょうしゃ 花鳥の利用者さん ふうげつ りょうしゃ 風月の利用者さん リクエストありがとう！ 		かちょう りょうしゃ 花鳥の利用者さん ふうげつ りょうしゃ 風月の利用者さん リクエストありがとう！ 								

岩手山にも雪が降り、朝晩はすっかり寒くなりましたね。てしろもりの周りの紅葉もだんだんと進んできました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期です。手洗いうがいをして感染症を予防しましょう。

10月31日は「ハロウィン」です。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事で、この日の夜に悪霊や魔女が出てくると信じられていました。そのため、悪さをする霊や魔女から身を守るために仮面を被ったり、魔よけの焚火などをしたと言われています。ハロウィンのシンボルとしてよく見られる、目と口と鼻をくり抜いて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタンは「ジャック・オー・ランタン」といいますが、最初は蕪をくり抜いてつくられていたそうです。ハロウィンのカレーには何かが隠れているかも？