



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	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	たまご豆腐		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	ごはん		けんちんそば		天津飯		ごはん		ごはん		焼きそば		ごはん	
	鶏のくわ焼きカレー風味		ブロッコリーサラダ		切り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				乳酸菌飲料	
	740 kcal		726 kcal		754 kcal		831 kcal		880 kcal		749 kcal		713 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		バターチキンカレー		ごはん		ごはん	
	麻婆ナス		ワンタンスープ		味噌汁		豚汁		千切りサラダ		根菜のみそ汁		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		切り干大根の甘酢和え		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		大根と水菜のサラダ	
			バナナ		フルーチェ		バナナ				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	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
							花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストありがとう！				花鳥の利用者さん 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!?