


10月の予定献立表

やよいほうむ

		朝	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳								
		昼	御飯 かに玉 肉しゅうまい ビタミンゼリー 中華スープ(しめじ・春雨)								
		おやつ	キャラメルケーキ								
		夕	御飯 あじのみりん焼き ひじきの煮物 白菜のドレッシングがけ								
		栄養価	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1506kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>58.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>247.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6.2g</td></tr> </table>	1人分	1506kcal	蛋白質	58.2g	脂質	33g	炭水化物	247.8g
1人分	1506kcal										
蛋白質	58.2g										
脂質	33g										
炭水化物	247.8g										
食塩相当	6.2g										

令和05年10月02日(月)		令和05年10月03日(火)		令和05年10月04日(水)		令和05年10月05日(木)		令和05年10月06日(金)		令和05年10月07日(土)		令和05年10月08日(日)																																																																	
朝	御飯 カニカマ卵とじ ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(さけ) みそ汁(白ねぎ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・白玉麩) 牛乳	食パン チャウダー りんごジャム コンソメスープ(玉葱・コーン) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳																																																																						
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 里芋のゆず味噌がけ お吸物(花麩・絹さや)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん かぶとつみれの炊き合わせ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・白玉麩)	醤油ラーメン 焼き餃子 青梗菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 ポークチャップ スパゲティーサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(ほうれん・人参)	<セレクト食> 御飯 Aぶり大根 B豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋と油揚げの含め煮 りんごヨーグルト みそ汁(豆腐・白ねぎ)	御飯 栗コロッケ・ホタテフライの盛り マカロニのさっぱりサラダ フルーツ缶(白桃) お吸物(素麺・きぬさや)	御飯 あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ぶどうゼリー みそ汁(さつま芋・葱)																																																																						
おやつ	ショコラプチケーキ	りんごムース	上用饅頭	メロンゼリー	杏仁豆腐	バニラクレープ	やわらかおかき(きなこ)																																																																						
夕	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー フレンチサラダ	御飯 さばの照り煮 豚バラ大根 キャベツのツナの和え物	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちゃの甘煮 もやしのサラダ	御飯 かれいの揚げ浸し なすのみそ炒め ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉の生姜焼き じゃが芋のポトフ キャベツの酢味噌和え	御飯 白身魚のレモン蒸し 大根と竹輪の煮物 菜の花の和え物	御飯 豆腐ハンバーグ 肉じゃが キャベツのゆかり和え																																																																						
栄養価	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1539kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>60.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>37.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>244.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.4g</td></tr> </table>	1人分	1539kcal	蛋白質	60.6g	脂質	37.9g	炭水化物	244.3g	食塩相当	5.4g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1643kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>60g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>53.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>237.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.3g</td></tr> </table>	1人分	1643kcal	蛋白質	60g	脂質	53.9g	炭水化物	237.9g	食塩相当	5.3g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1638kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>64.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>46g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>249.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6g</td></tr> </table>	1人分	1638kcal	蛋白質	64.3g	脂質	46g	炭水化物	249.6g	食塩相当	6g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1658kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>55.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>57.8g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>231.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6.8g</td></tr> </table>	1人分	1658kcal	蛋白質	55.4g	脂質	57.8g	炭水化物	231.3g	食塩相当	6.8g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1534kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>63.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>35.2g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>249.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.6g</td></tr> </table>	1人分	1534kcal	蛋白質	63.4g	脂質	35.2g	炭水化物	249.4g	食塩相当	5.6g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1663kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>50.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>50.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>260.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.4g</td></tr> </table>	1人分	1663kcal	蛋白質	50.3g	脂質	50.3g	炭水化物	260.3g	食塩相当	5.4g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1538kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>65.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>38.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>239.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.5g</td></tr> </table>	1人分	1538kcal	蛋白質	65.5g	脂質	38.3g	炭水化物	239.7g	食塩相当	5.5g
1人分	1539kcal																																																																												
蛋白質	60.6g																																																																												
脂質	37.9g																																																																												
炭水化物	244.3g																																																																												
食塩相当	5.4g																																																																												
1人分	1643kcal																																																																												
蛋白質	60g																																																																												
脂質	53.9g																																																																												
炭水化物	237.9g																																																																												
食塩相当	5.3g																																																																												
1人分	1638kcal																																																																												
蛋白質	64.3g																																																																												
脂質	46g																																																																												
炭水化物	249.6g																																																																												
食塩相当	6g																																																																												
1人分	1658kcal																																																																												
蛋白質	55.4g																																																																												
脂質	57.8g																																																																												
炭水化物	231.3g																																																																												
食塩相当	6.8g																																																																												
1人分	1534kcal																																																																												
蛋白質	63.4g																																																																												
脂質	35.2g																																																																												
炭水化物	249.4g																																																																												
食塩相当	5.6g																																																																												
1人分	1663kcal																																																																												
蛋白質	50.3g																																																																												
脂質	50.3g																																																																												
炭水化物	260.3g																																																																												
食塩相当	5.4g																																																																												
1人分	1538kcal																																																																												
蛋白質	65.5g																																																																												
脂質	38.3g																																																																												
炭水化物	239.7g																																																																												
食塩相当	5.5g																																																																												

令和05年10月09日(月)		令和05年10月10日(火)		令和05年10月11日(水)		令和05年10月12日(木)		令和05年10月13日(金)		令和05年10月14日(土)		令和05年10月15日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	豆腐とかにかまの炒め物 ふりかけ(さけ) みそ汁(じゃが芋・白玉麩) 牛乳	野菜つみれの炊き合わせ ふりかけ(かつお) みそ汁(うずまき麩・しめじ) 牛乳	豆腐のそぼろがけ ふりかけ(たらこ) みそ汁(白玉麩・いんげん) 牛乳	野菜炒め いちごジャム コンソメスープ(玉葱・人参) 牛乳	魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(おつゆ麩・白ねぎ) 牛乳	じゃが芋とさつま揚げの含め煮 ふりかけ(のりたま) みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) 牛乳	じゃが芋のそぼろがけ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・うずまき麩) 牛乳							
昼	御飯	わかめご飯	御飯	御飯	きのこ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鶏肉のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(小松菜・コーン)	鶏肉の柚子こしょう焼き ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・みつ葉)	八宝菜 焼きビーフン フルーツ缶(みかん) 中華スープ(冬瓜・大根葉)	鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ缶(りんご) お吸物(白玉麩・大根葉)	さばの塩焼き さつま芋のりんご煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(なす・白ねぎ)	ビーフカレー フレンチサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(ベーコン・しろ菜)	あじの味噌焼き なすの揚げ浸し レモンゼリー お吸物(小花麩・ねぎ)							
おやつ	マンゴープリン	きなこムース	ずんだどら焼き	フルーツキャラメルゼリー	プリン	〈えらべるおやつ〉 ・バニラババロア ・カスタードケーキ		もみじまんじゅう						
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の和え物	白身魚のトマトソースかけ なすの含め煮 コールスローサラダ	かれの揚げ煮 レバー炒め 菜の花のごま和え	豚肉のみそ炒め 豆腐しゅうまい 春雨サラダ	ハンバーグのトマトソースかけ もやしのソテー 野菜サラダ	白身魚のきのこ蒸し 炒り豆腐 マカロニサラダ	鶏肉の柚子こしょうソース 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物							
栄養価	Iエネルギー	1588kcal	Iエネルギー	1591kcal	Iエネルギー	1614kcal	Iエネルギー	1524kcal	Iエネルギー	1559kcal	Iエネルギー	1693kcal	Iエネルギー	1508kcal
	蛋白質	59.6g	蛋白質	56.5g	蛋白質	65g	蛋白質	56.2g	蛋白質	56.3g	蛋白質	69g	蛋白質	58.8g
	脂質	47g	脂質	41.8g	脂質	41.4g	脂質	46.7g	脂質	34.7g	脂質	49.7g	脂質	29.2g
	炭水化物	239g	炭水化物	251.9g	炭水化物	250.3g	炭水化物	224.7g	炭水化物	264.3g	炭水化物	249.2g	炭水化物	258g
	食塩相当	4.2g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	5.8g
令和05年10月16日(月)		令和05年10月17日(火)		令和05年10月18日(水)		令和05年10月19日(木)		令和05年10月20日(金)		令和05年10月21日(土)		令和05年10月22日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	大根のそぼろあん ふりかけ(かつお) 牛乳	厚揚げの甘辛煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	野菜ソテー ふりかけ(しそ) 牛乳	ウィンナーとかぶのポトフ ブルーベリージャム 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	高野豆腐の含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(かつお) 牛乳							
昼	御飯	ゆかりご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	かれのパン粉焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・えのき)	さばの味噌煮 れんこんきんぴら みかん缶 お吸物(素麺・ねぎ)	おかめそば 揚げ豆腐の野菜あんかけ フルーツ缶(カクテル)	あじの南蛮漬け なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(洋梨) かき玉汁	白身魚の梅肉焼き 豚バラと野菜の炒め物 ほうれん草の磯和え お吸い物(青梗菜・えのき)	チキンピカタ しろなのツナサラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小花麩・葱)	鶏肉のデミグラスソースかけ カリフラワーソテー ビタミンゼリー ミネストローネ							
おやつ	和風パンケーキ(抹茶)	いちごプリン	ライチゼリー	酒まんじゅう	抹茶ババロア	黒糖ゼリー	レアチーズムース							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	海老と厚揚げの塩炒め じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え みそ汁(白ねぎ・おつゆ麩)	かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ みそ汁(里芋・きぬさや)	さばのさっぱり煮 チンゲン菜の炒め物 さつまいもサラダ みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	牛肉の中華炒め 海鮮シューマイ 中華和え 中華スープ(青梗菜・もやし)	豆腐の旨煮 さつま芋のりんご煮 マカロニサラダ みそ汁(うず巻き麩・えのき)	かれの香味蒸し じゃが芋のポトフ オニオンサラダ みそ汁(もやし・かぶ葉)	五目卵焼き 大根きんぴら ほうれん草の和え物 みそ汁(春菊・白玉麩)							
栄養価	Iエネルギー	1511kcal	Iエネルギー	1525kcal	Iエネルギー	1559kcal	Iエネルギー	1570kcal	Iエネルギー	1618kcal	Iエネルギー	1597kcal	Iエネルギー	1569kcal
	蛋白質	56.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	59.1g	蛋白質	65.8g	蛋白質	52.6g	蛋白質	59.2g	蛋白質	62.6g
	脂質	37.1g	脂質	34.4g	脂質	49.8g	脂質	48.1g	脂質	49.8g	脂質	47.8g	脂質	38.1g
	炭水化物	242.2g	炭水化物	252.7g	炭水化物	225.8g	炭水化物	225.6g	炭水化物	245g	炭水化物	237.9g	炭水化物	249g
	食塩相当	5.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.1g	食塩相当	4.7g	食塩相当	5.7g

令和05年10月23日(月)		令和05年10月24日(火)		令和05年10月25日(水)		令和05年10月26日(木)		令和05年10月27日(金)		令和05年10月28日(土)		令和05年10月29日(日)																														
朝	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー あんずジャム 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろかけ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さばの漬け焼き 長芋とろろ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(キャベツ・人参)	<郷土料理・北海道> 御飯 野菜スープカレー じゃがバタ風炒め物 フルーツ缶(洋梨)	高菜チャーハン 焼餃子 フルーツヨーグルト 中華スープ(小松菜・椎茸)	御飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ポトフ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(卵・葱)	ゆかりご飯 肉豆腐 なすの味噌炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・椎茸)	御飯 ミートローフ カリフラワーのサラダ 季節の果物(シャインマスカット) コンソメスープ(人参・菜の花)	御飯 かれいの揚げおろし煮 れんこんの甘辛炒め ブルーベリーゼリー みそ汁(キャベツ・豆腐)																												
おやつ	やわらかおかき(のり塩)	いちごムース	吹雪饅頭	抹茶ゼリー	ロールケーキ	ほうじ茶プリン	オレンジゼリー	I補給 -	1533kcal	I補給 -	1658kcal	I補給 -	1539kcal	I補給 -	1587kcal	I補給 -	1619kcal	I補給 -	1549kcal	I補給 -	1512kcal																					
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き いんげんの炒め物 マカロニサラダ みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 さばの味噌煮 ベーコンともやしの炒め物 ブロッコリーのごま和え みそ汁(大根・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め かぶとがんもの煮物 菜の花のごま和え みそ汁(冬瓜・おつゆ麩)	御飯 青椒肉絲 豆腐しゅうまい 青菜のナムル 中華スープ(しめじ・人参)	御飯 白身魚のナッツ焼き 冬瓜の土佐煮 しろなの和え物 みそ汁(しろな・うず巻き麩)	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 もやしの和え物 みそ汁(白玉麩・油揚げ)	御飯 和風卵焼き レバーとごぼうの旨煮 白菜ときのこの柚子風味和え みそ汁(玉葱・絹さや)	蛋白質	57.3g	蛋白質	62g	蛋白質	59g	蛋白質	62g	蛋白質	64.5g	蛋白質	66.1g	蛋白質	55.9g																					
栄養価	脂質	49g	脂質	52.1g	脂質	33.2g	脂質	52.1g	脂質	46g	脂質	37.4g	脂質	35.2g	炭水化物	223.5g	炭水化物	246.6g	炭水化物	258.4g	炭水化物	224.8g	炭水化物	242.7g	炭水化物	243g	炭水化物	247.3g	食塩相当	5.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.3g

令和05年10月30日(月)		令和05年10月31日(火)	
朝	御飯 豚肉と大根の炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ(のりたま) 牛乳	
昼	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ缶(カクテル) 中華スープ(春雨・白ねぎ)	<ハロウィン> 御飯 かぼちゃのクリームシチュー 紫キャベツのコールスロー フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(小松菜・トマト)	
おやつ	人形焼き	マロンババロア	
夕	御飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 白身魚のきのこ蒸し スパゲティーサラダ しろなの和えもの みそ汁(油揚げ・いんげん)	
栄養価	I補給 -	1680kcal	I補給 -
	蛋白質	62g	蛋白質
	脂質	45.7g	脂質
	炭水化物	261.6g	炭水化物
	食塩相当	6.5g	食塩相当
			1613kcal
			56g
			39.9g
			265.1g
			6.5g



★ ハロウィンの由来

2000年前、アイルランド系移民の人々の間で行われて " サウイン祭 " という夏の収穫を祝う行事の前夜祭。
 サウインは死者の魂が現世に帰ってくる日だともされ、異界と通じる時期であると信じられていました。
 その日に先祖の霊を家に招待することで、悪霊を払うと考えられていたのです。
 1840年代の飢饉によってアイルランド人がアメリカに移住してきたことをきっかけに、アメリカにもハロウィンが伝わり、お祭りとしてにぎやかに、楽しむ行事となってきました。

子供たちが仮想をし、お菓子をもらい、家々を巡る“トリック・オア・トリート”
 ⇒⇒元々は、悪霊に、食べ物と引き換えに出て行ってもらう習わしからきている
 それと同時に、自分たちも霊の衣装を身にまとい、マスクをつけて悪霊を
 追い払っていましたが⇒⇒これが仮装につながっている