

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 照り焼き肉団子 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒	パン ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 特製グレープジュース
	エネルギー:388kcal 蛋白質:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	エネルギー:388kcal 蛋白質:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	エネルギー:358kcal 蛋白質:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.58g	エネルギー:438kcal 蛋白質:17.0g 脂質:13.6g 食塩:1.47g	エネルギー:348kcal 蛋白質:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.35g	エネルギー:294kcal 蛋白質:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	エネルギー:444kcal 蛋白質:10.1g 脂質:17.8g 食塩:1.27g
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ
	エネルギー:516kcal 蛋白質:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エネルギー:516kcal 蛋白質:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エネルギー:462kcal 蛋白質:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	エネルギー:444kcal 蛋白質:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	エネルギー:506kcal 蛋白質:18.0g 脂質:13.4g 食塩:4.80g	エネルギー:529kcal 蛋白質:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	エネルギー:512kcal 蛋白質:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g
お	シルバーヌ	いしやきいも 桃山	いしやきいも 桃山	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	手作りミルクまんじゅう(白あん)
	エネルギー:97kcal 蛋白質:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネルギー:86kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:115kcal 蛋白質:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味
	エネルギー:498kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	エネルギー:626kcal 蛋白質:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	エネルギー:626kcal 蛋白質:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	エネルギー:516kcal 蛋白質:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	エネルギー:599kcal 蛋白質:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	エネルギー:577kcal 蛋白質:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	エネルギー:470kcal 蛋白質:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g
計	エネルギー:1499kcal 蛋白質:62.6g 脂質:43.6g 食塩:6.98g	エネルギー:1532kcal 蛋白質:52.5g 脂質:44.4g 食塩:5.66g	エネルギー:1532kcal 蛋白質:52.5g 脂質:44.4g 食塩:5.66g	エネルギー:1513kcal 蛋白質:70.3g 脂質:43.2g 食塩:6.45g	エネルギー:1527kcal 蛋白質:53.2g 脂質:45.7g 食塩:7.99g	エネルギー:1547kcal 蛋白質:68.2g 脂質:46.8g 食塩:6.75g	エネルギー:1560kcal 蛋白質:55.6g 脂質:45.8g 食塩:5.31g
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 千草焼き カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月7日(月)昼食 『萩御飯』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  </div> </div> <p>「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。</p> <p>「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。</p>		
	エネルギー:343kcal 蛋白質:10.6g 脂質:5.5g 食塩:1.38g	エネルギー:339kcal 蛋白質:10.9g 脂質:4.5g 食塩:1.83g	エネルギー:397kcal 蛋白質:18.6g 脂質:10.4g 食塩:1.59g	エネルギー:398kcal 蛋白質:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g			
昼	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)			
	エネルギー:470kcal 蛋白質:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	エネルギー:598kcal 蛋白質:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	エネルギー:554kcal 蛋白質:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	エネルギー:476kcal 蛋白質:17.4g 脂質:9.0g 食塩:3.56g			
お	はちみつレモンゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	ココアゼリー	手作り黒ごま水ようかん			
	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:142kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネルギー:60kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g			
夕	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:584kcal 蛋白質:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	エネルギー:497kcal 蛋白質:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	エネルギー:504kcal 蛋白質:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.74g	エネルギー:527kcal 蛋白質:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g			
計	エネルギー:1512kcal 蛋白質:54.2g 脂質:43.9g 食塩:5.53g	エネルギー:1533kcal 蛋白質:59.3g 脂質:39.8g 食塩:7.59g	エネルギー:1597kcal 蛋白質:62.0g 脂質:57.8g 食塩:6.81g	エネルギー:1461kcal 蛋白質:52.9g 脂質:40.7g 食塩:7.24g			



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日 日付	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝A	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー:339kcal 蛋白:9.4g 脂質:6.8g 食塩:1.50g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) エネルギー:335kcal 蛋白:18.2g 脂質:3.2g 食塩:1.52g	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ) エネルギー:351kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:413kcal 蛋白:11.4g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) エネルギー:375kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネルギー:373kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.9g 食塩:1.31g	パン 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 特製ミルクコーヒー エネルギー:376kcal 蛋白:10.0g 脂質:13.3g 食塩:1.32g
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) エネルギー:540kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	御飯 えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て エネルギー:523kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) エネルギー:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 エネルギー:571kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー:563kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ふんわりロールケーキ(ミルク) エネルギー:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	あんシュー(いちごあん) エネルギー:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りパウンドケーキ エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作りアセロラゼリー エネルギー:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りおしるこ(あられ) エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネルギー:532kcal 蛋白:24.0g 脂質:18.1g 食塩:2.29g	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす) エネルギー:528kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参) エネルギー:545kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶 エネルギー:501kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) エネルギー:505kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ) エネルギー:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネルギー:507kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	エネルギー:1503kcal 蛋白:53.3g 脂質:46.4g 食塩:5.85g	エネルギー:1531kcal 蛋白:63.3g 脂質:40.1g 食塩:6.61g	エネルギー:1488kcal 蛋白:65.9g 脂質:45.0g 食塩:7.69g	エネルギー:1540kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.1g 食塩:6.24g	エネルギー:1575kcal 蛋白:53.0g 脂質:56.1g 食塩:6.33g	エネルギー:1529kcal 蛋白:51.1g 脂質:52.2g 食塩:6.41g	エネルギー:1598kcal 蛋白:60.5g 脂質:45.8g 食塩:6.02g
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根) エネルギー:380kcal 蛋白:13.7g 脂質:7.5g 食塩:1.62g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネルギー:387kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.39g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:360kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.1g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり) エネルギー:379kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.2g 食塩:1.60g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月24日(木)昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月31日(木)おやつ 『かぼちゃムース (ホイップクリーム添え)』 ハロウィン</p>  </div> </div>		
	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:461kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:2.85g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:450kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし油揚げ・人参 エネルギー:602kcal 蛋白:17.3g 脂質:18.0g 食塩:2.43g	御飯 ブレンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネルギー:579kcal 蛋白:15.6g 脂質:20.8g 食塩:2.81g			
お	みるくまんじゅう エネルギー:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	手作り抹茶シフォンカップケーキ エネルギー:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) エネルギー:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g	<p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネルギー:628kcal 蛋白:20.1g 脂質:29.5g 食塩:2.47g	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ エネルギー:617kcal 蛋白:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) エネルギー:472kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.5g 食塩:2.23g	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:11.3g 食塩:2.32g			
計	エネルギー:1620kcal 蛋白:50.5g 脂質:52.5g 食塩:7.09g	エネルギー:1530kcal 蛋白:56.1g 脂質:49.3g 食塩:6.07g	エネルギー:1554kcal 蛋白:54.6g 脂質:38.7g 食塩:6.34g	エネルギー:1486kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.6g 食塩:6.77g			