

	日	月	火	水	木	金	土	日
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝食	おじや ピルクル 煮豆 (うぐいす豆)	中華雑炊 ピルクル 厚焼き卵	おじや ピルクル れんこんの 梅和え	中華雑炊 ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル 青菜と昆布の おひたし	中華雑炊 ピルクル 切り干しの煮物	おじや ピルクル 煮豆 (白いんげん)	おじや ピルクル 卵の花
昼食	♪湘南ベルマーレ戦♪ ごはん ミルクティー ヒレカツ ほうれん草の しらす和え	♪スポーツの日♪ ごはん 牛乳 鶏唐揚げの 野菜あんかけ ポテトサラダ	ごはん ココア 芋煮 なめたけ和え	ごはん 牛乳 五目野菜炒め おぼろ豆腐	ごはん コーヒー牛乳 鯖のタレカツ かぼちゃの煮物	ごはん 牛乳 麻婆茄子 もやしとわかめの 中華サラダ	♪大分トリニータ戦♪ ごはん ミルクティー 鶏天 オクラとモロヘイヤの お浸し	ごはん 牛乳 カレイのムニエル かぼちゃサラダ
おやつ	抹茶ようかん	果物(柿)	ロールケーキ (さつま芋)	プリン	ラ・フランスゼリー	栗プリン	ヨーグルト	ミルクプリン
夕食	ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ) 焼き魚 (秋刀魚) 白和え	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) ぶりの照り焼き 花野菜のマリネ	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) 鮭の西京焼き みぞれ和え	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) 鰯の トマトソースかけ しそ和え	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 豚肉の生姜焼き マカロニの カレー風味サラダ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き ほうれん草と ツナのサラダ	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) さんまの蒲焼き コブ和え	ごはん 味噌汁 (白菜・油揚げ) 豚肉ときのこの 塩炒め 菜果なます
栄養価	1514kcal、食塩5.9g	1470kcal、食塩6.7g	1297kcal、食塩5.2g	1255kcal、食塩6.3g	1338cal、食塩6.4g	1376kcal、食塩7.3g	1447kcal、食塩6.1g	1375kcal、食塩5.7g

⊙10月17日は大分トリニータ戦⊙

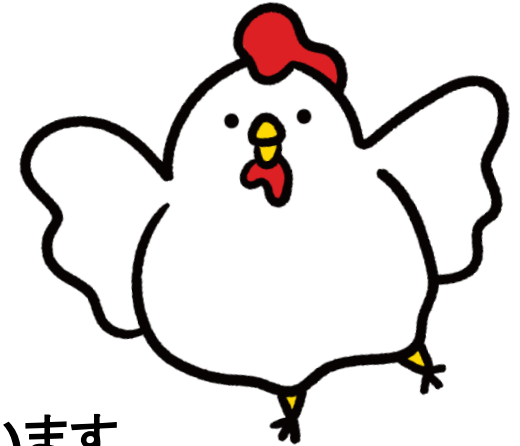
鶏天は大分県をホームタウンとするサッカークラブ「大分トリニータ」のご当地メニューです。

「トリニータ」という名前には、「三位一体」を意味する「トリニティ」の言葉が込められています。

10月17日のお昼に鶏天をご用意しました♪

鶏むね肉を食べやすいようにやわらかく仕上げています。

対戦チームのご当地飯を食べて、勝利を目指して応援しましょう！！



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>

