

	日	月	火	水	木	金	土	日
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	おじや ピルクル 卵の花	中華雑炊 ピルクル れんこんの梅和え	おじや ピルクル きんぴらごぼう	中華雑炊 ピルクル 五目豆	おじや ピルクル ひじきの煮物	中華雑炊 ピルクル 卵の花	おじや ピルクル 野菜のスープ煮	おじや ピルクル スパニッシュオムレツ
昼食	ごはん 牛乳 カレイのムニエル かぼちゃサラダ	ごはん 牛乳 コロッケ(牛肉) 焼き茄子	ごはん ココア サメカツ いんげんのごま和え	♪サガン鳥栖戦♪ ごはん 牛乳 豚の角煮 れんこんサラダ	ごはん コーヒー牛乳 餃子 ナムル	ごはん 牛乳 白身魚のフライ もずくの酢の物	ごはん ミルクティー 焼き魚(鮭) 長芋の梅肉和え	♪ベガルタ仙台戦♪ ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 キャベツと枝豆のサラダ
おやつ	ミルクプリン	コーヒー ミルクゼリー	ワインゼリー	ごどうふ風 デザート	メロンムース	キャラメルプリン	くりようかん	オレンジゼリー
夕食	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	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) かに玉 春雨サラダ	♪麺の日♪ 肉うどん 卵豆腐 筑前煮(麺代替え) カップでヤクルト	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) かれいの照り焼き 白菜の甘酢和え	ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 赤魚の粕漬焼き 豆腐の和風サラダ	ごはん 味噌汁 (豆腐・えのき) 焼肉風炒め かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 鶏肉の西京焼き 青菜のお浸し	ごはん 味噌汁 (青菜・油揚げ) 鯖の味噌煮 茄子の揚げびたし
栄養価	1375kcal、食塩5.7g	1266kcal、食塩6.8g	1570kcal、食塩9.0g	1321kcal、食塩6.7g	1167cal、食塩7.0g	1414kcal、食塩6.2g	1302kcal、食塩6.8g	1578kcal、食塩6.0g

⚽10月21日はサガン鳥栖戦⚽

佐賀県鳥栖市をホームタウンとする「サガン鳥栖」。

「ごどうふ」は、葛やでんぷんで固めた、もちもちとした食感が特徴の佐賀県の郷土料理です♪
よねやまの里では豆乳プリンに黒みつをかけて、ごどうふ風デザートをご用意しました！



⚽10月25日はベガルタ仙台戦⚽

「ベガルタ仙台」のホームタウンの仙台では、枝豆が親しまれています。

枝豆は大豆を若いうちに収穫したもので、たんぱく質やビタミンも含まれています♪

10月25日は枝豆を入れたサラダをご用意しました♪



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/>