

	日	月	火	水	木	金	土	日
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
朝食	おじや ピルクル スパニッシュ オムレツ	中華雑炊 ピルクル 煮豆 (金時豆)	おじや ピルクル 五目豆	中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル 厚焼き卵	中華雑炊 ピルクル 青菜と昆布の おひたし	おじや ピルクル 卵の花	おじや ピルクル 切り干しの煮物
昼食	♪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	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コールスロー	ごはん 牛乳 あじフライ 長芋の梅肉和え	ごはん ココア さんまの蒲焼き 豆腐のごまサラダ	ごはん コーヒー牛乳 鯖の梅煮 もやしとハムの 和え物	♪おはぎ♪ おはぎ 牛乳 やわらかイカと 白菜の中華煮 おぼろ豆腐	♪カターレ富山戦♪ ごはん ミルクティー ぶり大根 青菜のとろろ和え	ごはん 牛乳 たらの塩麴焼き くるみ和え
おやつ	オレンジゼリー	いもようかん	チョコプリン	あずきミルクプリン	バナナムース	ヨーグルト	かぼちゃプリン	果物(柿)
夕食	ごはん 味噌汁 (青菜・油揚げ) 鯖の味噌煮 茄子の揚げびたし	ごはん 味噌汁 (里芋・麩) 鮭の粕煮 青菜とたまねぎの おかか和え	ごはん コーンクリーム スープ 鶏肉の トマト煮込み ブロッコリーの たらこマヨネーズかけ	ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ) 酢豚 春菊のツナ和え	ごはん 味噌汁 (青菜・油揚げ) エビミックスフライ 里芋の ゆずみそ煮	ごはん コンソメスープ (キャベツ・しめじ) ビーフシチュー 花野菜のマリネ	ごはん 味噌汁 (豆腐・えのき) 鶏肉の香味焼き 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 筑前煮 ポテトサラダ
栄養価	1578kcal、食塩6.0g	1351kcal、食塩5.8g	1371kcal、食塩6.3g	1414kcal、食塩6.4g	1364cal、食塩6.5g	1406kcal、食塩7.7g	1420kcal、食塩6.9g	1195kcal、食塩6.7g

⚽10月31日はカターレ富山戦⚽

ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」です。

小さい魚から大きくなるにつれて名前が変わり、最後に「ぶり」と呼ばれます。

そのため、成長や出世を願う縁起のよい魚として、昔からお祝いの料理にも使われてきました。



富山では、冬になると「ぶり起こし」と呼ばれる雷が鳴り、富山湾で寒ぶりの漁が盛んになります。

脂ののった寒ぶりは、昔から富山の冬の味覚として親しまれてきました。

ぶりと大根をじっくり煮込んだ「ぶり大根」は、富山を代表する冬の郷土料理です。

10月31日は富山をホームタウンとするカターレ富山にちなんで、「ぶり大根」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/>