

	日	月	火	水	木	金	土	日
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
朝食	おじや ピルクル 野菜スープ煮	中華雑炊 ピルクル スパニッシュ オムレツ	おじや ピルクル きんぴらごぼう	中華雑炊 ピルクル 卵の花	おじや ピルクル 切り干しの煮物	中華雑炊 ピルクル れんこんの 梅和え	おじや ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル ひじきの煮物
昼食	ごはん 牛乳 エビミックスフライ コールスロー	ごはん 牛乳 かれいの梅煮 青菜のとろろ和え	ごはん ココア 焼き魚 (秋刀魚) かぼちゃの いとこ煮	♪おはぎ♪ おはぎ 牛乳 やわらかイカと 白菜の中華煮 ところてん	ごはん コーヒー牛乳 筑前煮 ポテトサラダ	ごはん 牛乳 太刀魚の 香味焼き 青菜のくるみ和え	♪徳島ヴォルティス戦♪ ごはん ミルクティー なすのはさみ揚げ みぞれ和え すだち風味	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き なめたけ和え
おやつ	プリン	いちごムース	栗プリン	ライチゼリー	クリームソーダ風 ゼリー	果物(なし)	みかんゼリー	カップでヤクルト
夕食	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 豚キムチ炒め 冬瓜の煮物	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) ピーマンの 肉詰めフライ 豆腐のごまサラダ	ごはん コンソメスープ (青菜・えのき) ビーフシチュー 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・麩) 鯖のタレカツ 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) たらの塩麴焼き 小松菜の煮浸し	ごはん 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ	ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) 麻婆豆腐 ナムル	ごはん 味噌汁 (大根・豆腐) 親子煮 れんこんサラダ
栄養価	1324kcal、食塩6.7g	1324kcal、食塩6.2g	1561kcal、食塩5.8g	1304kcal、食塩7.0g	1151kcal、食塩7.0g	1343kcal、食塩7.4g	1348kcal、食塩5.9g	1296kcal、食塩6.5g

🍌10月3日は徳島ヴォルティス戦🍌

徳島県を代表するサッカークラブ「徳島ヴォルティス」。

クラブのマスコット「ヴォルタクン・ティスちゃん」は、徳島の文化にゆかりの深い「狸」がモチーフになっています。

そして徳島といえば、忘れてはいけないのがすだちです。

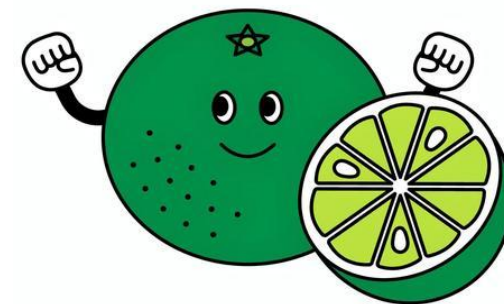
徳島すだちは全国の出荷量の約98%を占める、徳島を代表する特産品。

爽やかな香りと酸味が特徴で、焼き魚や刺身など、さまざまな料理を引き立てます。

10月3日のお昼はみぞれ和えにすだちを加え、さっぱりと仕上げました♪

みかんゼリーと一緒に楽しみください！

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/>