

	日	月	火	水	木	金	土	日
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝食	おじや ピルクル ひじきの煮物	中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう	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 ジャーマンポテト	おじや ピルクル 五目豆	中華雑炊 ピルクル 野菜のスープ煮	おじや ピルクル スクランブルエッグ	おじや ピルクル 煮豆 (うぐいす豆)
昼食	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き なめたけ和え	ごはん 牛乳 鮭のチーズピカタ 花野菜のマリネ	ごはん ココア あじのカレー風味焼き 冬瓜の煮物	ごはん 牛乳 えびシュウマイ 春雨サラダ	ごはん コーヒー牛乳 白身魚の天ぷら 青菜のからし和え	ごはん 牛乳 赤魚の粕漬焼き 酢味噌和え	♪パン♪ ポテトサンド・マールカオ 牛乳 キャベツサラダ 酢豚(パン代替)	♪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
おやつ	カップでヤクルト	きなこゼリー	ヨーグルト	ほうじ茶プリン	水ようかん	りんごのコンポート	お米のムース	抹茶ようかん
夕食	ごはん 味噌汁 (大根・豆腐) 親子煮 れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め もやしの青じそ風味和え	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) 肉じゃが 酢の物	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 煮魚(タラ) ごま和え	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 焼き鳥風 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) かぼちゃグラタン ごぼうサラダ	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) 刺身 (マグロ・えび) 焼き茄子	ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ) 焼き魚 (秋刀魚) 白和え
栄養価	1296kcal、食塩6.5g	1425kcal、食塩6.6g	1213kcal、食塩6.8g	1262kcal、食塩7.2g	1374kcal、食塩7.3g	1198kcal、食塩6.4g	1150kcal、食塩5.6g	1514kcal、食塩5.9g

⚽10月11日は湘南ベルマーレ戦⚽

湘南の名物といえば「しらす」。

相模湾でとれるしらすは「湘南しらす」と呼ばれ、かながわブランドにも認定されています。

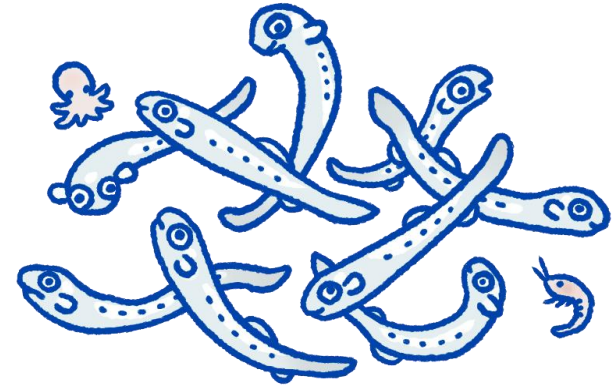
しらすは、マイワシやカタクチイワシなどの稚魚の総称です。

湘南ベルマーレのスタジアムグルメでも、しらすは大人気！

「釜揚げしらす丼」など、湘南らしいメニューが販売されています。

10月11日のお昼はほうれん草のしらす和えをご用意しました♪

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/>