

|     | 日  | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 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   | 11月2日  | 11月3日  |
| 朝食  | おじや<br>ピルクル<br>五目豆                             | かに雑炊<br>ピルクル<br>厚焼卵                           | おじや<br>ピルクル<br>ジャーマンポテト                  | かに雑炊<br>ピルクル<br>にしんの煮付け                              | おじや<br>ピルクル<br>卵の花                                  | 中華雑炊<br>ピルクル<br>ふきの煮物                             | おじや<br>ピルクル<br>五目豆   | おじや<br>ピルクル<br>スクランブルエッグ                         |
| 昼食  | ごはん<br>ココア<br>塩焼き(ほっけ)<br>かぼちゃの<br>いとこ煮        | ごはん<br>牛乳<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜の甘酢和え               | ごはん<br>コーヒー牛乳<br>鮭のムニエル<br>キャベツサラダ       | ♪おはぎの日♪<br>おはぎ<br>牛乳<br>ポトフ<br>ブロッコリーの<br>タルコマヨネーズかけ | ごはん<br>ミルクティー<br>すきやき煮<br>温泉卵                       | 炊き込みごはん<br>牛乳<br>たらの塩麴焼き<br>青菜の<br>ゆずみそ和え         | ごはん<br>ココア<br>焼き餃子<br>春雨サラダ                                  | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>きのこソースかけ<br>ほうれん草の<br>お浸し |
| おやつ | コーヒーミルク<br>ゼリー                                 | 抹茶ようかん  | 果物(バナナ)                                  | カップでヤクルト   | かぼちゃプリン   | ロールケーキ<br>(さつま芋)                                  | ももゼリー  | 栗プリン   |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>(えのき・わかめ)<br>肉団子の<br>甘酢和え<br>卵豆腐 | ごはん<br>味噌汁<br>(もやし・しめじ)<br>赤魚粕漬焼き<br>青菜のくるみ和え | ごはん<br>味噌汁<br>(南瓜・玉ねぎ)<br>けんちん煮<br>酢味噌和え | ごはん<br>味噌汁<br>(大根・ねぎ)<br>酢豚<br>ナムル                   | ごはん<br>味噌汁<br>(麩・わかめ)<br>あじの<br>トマトソースかけ<br>里芋のみそ田楽 | ごはん<br>味噌汁<br>(里芋・油揚げ)<br>ピーマンの<br>肉詰めフライ<br>焼き茄子 | ごはん<br>味噌汁<br>(えのき・わかめ)<br>焼き魚(太刀魚)<br>ブロッコリーのおかか<br>マヨネーズ和え | ごはん<br>味噌汁<br>(麩・青菜)<br>肉じゃが<br>おぼろ              |
| 栄養価 | 1528kcal、食塩5.9g                                | 1386kcal、食塩7.1g                               | 1192kcal、食塩6.5g                          | 1441kcal、食塩7.1g                                      | 1497kcal、食塩6.8g                                     | 1179kcal、食塩6.7g                                   | 1344kcal、食塩6.8g  | 1369kcal、食塩6.6g                                  |

## ♪文化の日・調味料の日♪

1946年(昭和21年)のこの日、平和と文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して

1948年(昭和23年)公布・制定されました

また、おなじく11月3日は「調味料の日」でもあります

「いい(11)味(3)」と読む語呂合わせと、伝統調味料から和食文化のすばらしさを

見直してほしいという考えから文化の日と同じ日が選ばれ制定されました

「和食」は世界文化遺産でもあり、しっかりと継承していきたいですね



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/>