

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日
昼食	おかか玉菜 インゲンと糸コンの炒め煮 玉ひじき 長ネギの味噌汁・イリコ	マロンパン ポテトサラダ カニカマスープ イリコ	中華丼 中華巻物サラダ パインアップル イリコ	シーチキン玉菜 竹輪の徳田揚げ・キャベツ 野菜チーズサラダ エリンギの味噌汁・イリコ	しそもみじ玉菜 大豆の甘み炒め インゲンのおかか和え さうめんの味噌汁・イリコ
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	フルーツヨーグルト・お茶	すしんごフリー・ミルク	コマクッキー・お茶	りんご・バナナ・お茶	大芋・お茶
日付	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	青豆玉菜 青豆肉巻 もやしとエビの酢の物 さつまいもの味噌汁・イリコ	青豆玉菜 青豆肉巻 かぼちゃクリームスープ イリコ	かぼちゃパン ハンバーグラタン かぼちゃクリームスープ イリコ	ツナ和風パスタ 水菜のサラダ めんこい イリコ	薄皮玉菜 大豆ミートの空揚げ・キャベツ ピーマンのツナ和え たまごの味噌汁・イリコ
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	フルーツポンチ・お茶	大福もち・お茶	大福もち・お茶	アレンジトースト・お茶	さつま芋ケーキ・ミルク
日付	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	鶏玉菜 キャベツの餅とじ 玉ひなます 大根の味噌汁・イリコ	鶏玉菜 ポークチャップ風煮 インゲンのゴマ和え しめじの味噌汁・イリコ	鶏玉パン ミモザサラダ レタススープ イリコ	コーン玉菜 豆腐ナゲット・キャベツ 二色漬し イリコ	ピラフ プロッコリーとコーンサラダ カレースープ イリコ
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おすまし・お茶
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ゴマ福玉菜 佃煮大根の煮め煮 小松菜の徳田和え キャベツの味噌汁・イリコ	ロールパン ジャーマンオムレツ コンソメスープ イリコ	梅干玉菜 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁・イリコ	大豆玉菜 キャベツのゴマ味噌炒め 酢の物 おすまし	豆腐
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おすまし・お茶
おやつ	おなか・野菜煮物・おすまし	おすまし・お茶	おすまし・お茶	おすまし・お茶	おすまし・お茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	わかめ玉菜 高野豆腐の煮め煮 青豆のしらす和え ひよこの味噌汁・イリコ	小豆玉菜 おあげと小松菜の煮物 ごぼうサラダ もやしの味噌汁・イリコ	ケチャップライス フライドポテト プロッコリー・ミニトマト コーンスープ・イリコ		
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし		
おやつ	おなか・野菜煮物・おすまし	おすまし・お茶	おすまし・お茶		
日付	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	わかめ玉菜 高野豆腐の煮め煮 青豆のしらす和え ひよこの味噌汁・イリコ	小豆玉菜 おあげと小松菜の煮物 ごぼうサラダ もやしの味噌汁・イリコ	ケチャップライス フライドポテト プロッコリー・ミニトマト コーンスープ・イリコ		
朝ごはん	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし		
おやつ	おなか・野菜煮物・おすまし	おすまし・お茶	おすまし・お茶		

栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないキノコ。
食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコにはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。
・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
菌類は材料！
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギンキが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い豊作を願い出すと言われています。ハロウィンに必ず登場するカボチャの提灯は、もともとカブをくり抜いた提灯だったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でも、パーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンが一層盛り上がるでしょう。