

# 10月献立表

| 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  <p>10月10日(土)に行事食『秋の味覚弁当』を予定しています。</p> |   |   |   | 1   | 2   | 3   |
|   |   |   |   | グレープジュース71kcal  | アップルティー22kcal   | いちごオレ60kcal   |
|   |   |   |   | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の生姜炒め<br>きゅうりのしらす和え<br>洋梨缶<br>刻みたくあん<br><b>605kcal 3.3g</b> | 月見とろろそば<br>高野豆腐の煮物<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>ぶどうゼリー<br><b>595kcal 3.7g</b>            | ごはん<br>みそ汁<br>めばるの葱ソース<br>ポテトサラダ<br>うぐいす豆煮<br>つぼ漬け<br><b>486kcal 3.4g</b>               |
|   |   |   |   | たい焼き94kcal  | マドレーヌ96kcal   | 人形焼き73kcal  |
|   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|   | コーヒー牛乳71kcal  | マミー 74kcal  | カルピス39kcal  | ミルクティー47kcal  | はちみつレモン45kcal   | ココア106kcal  |
|   | ごはん<br>すまし汁<br>豆腐の肉みそがけ<br>春菊の煮びたし<br>りんご缶<br>青かつぱ漬け<br><b>579kcal 2.5g</b> | ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉の揚げ煮<br>大根のポン酢和え<br>白菜漬け<br>三色豆煮<br><b>458kcal 3.1g</b>     | ポークカレー<br>コンソメスープ<br>コーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬け<br><b>620kcal 2.8g</b>       | ごはん<br>すまし汁<br>かれいの煮付け<br>チンゲン菜のソテー<br>つぼ漬け<br>うずら豆煮<br><b>428kcal 3.3g</b> | ごはん<br>みそ汁<br>魚のきのこあん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>白桃缶<br>赤かつぱ漬け<br><b>559kcal 2.9g</b>      | 栗おこわ<br>すまし汁<br>鮭のごま照り焼き<br>里芋と舞茸の煮物<br>厚焼き卵<br>しば漬け/柿<br><b>490kcal 2.9g</b>           |
|   | ホットケーキ76kcal  | 酒まんじゅう109kcal   | セレクト  | ようかんロール91kcal   | チョコバウム94kcal  | プリン 78kcal  |
|   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
|   | いちごオレ60kcal   | オレンジジュース65kcal  | グレープジュース71kcal  | 抹茶ミルク58kcal   | マミー 74kcal  | コーヒー牛乳71kcal  |
|   | さんまの蒲焼き丼<br>みそ汁<br>茶碗蒸し<br>三色豆煮<br>きゅうりの浅漬け<br><b>544kcal 4.2g</b>          | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉じゃが<br>なめこのおろし和え<br>バナナヨーグルト<br>梅びしお<br><b>620kcal 3.5g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>ほっけの昆布しょうゆ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>パイ缶<br>さくら漬け<br><b>517kcal 2.6g</b> | ごはん<br>みそ汁<br>さわらの山椒焼き<br>ひじきの煮物<br>白花豆煮<br>白菜漬け<br><b>472kcal 2.9g</b>     | ごはん<br>中華スープ<br>厚揚げのみそ炒め<br>もやしのナムル<br>ザーサイ<br>マンゴー缶<br><b>524kcal 3.3g</b>     | ターメリックライス<br>コンソメスープ<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーサラダ<br>白桃缶<br>キャベツの浅漬け<br><b>578kcal 3.5g</b> |
|   | 紫芋まんじゅう105kcal  | 黒糖ケーキ70kcal   | カステラ110kcal   | コーヒーゼリー79kcal   | どら焼き72kcal  | セレクト  |
|   | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
|   | キャラメルミルク72kcal  | カルピス39kcal  | はちみつレモン45kcal   | りんごジュース65kcal   | ミルクティー47kcal  | グレープジュース71kcal  |
|   | ごはん<br>みそ汁<br>千草焼き<br>なすのみそ炒め<br>おおか昆布<br>みかん缶<br><b>568kcal 3.6g</b>       | きのこごはん<br>みそ汁<br>●芋煮<br>海藻サラダ<br>うぐいす豆煮<br>かぶの浅漬け<br><b>667kcal 4.3g</b>    | ごはん<br>みそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>小松菜の錦糸和え<br>洋梨缶<br>しば漬け<br><b>592kcal 3.2g</b>       | チキンカレー<br>コンソメスープ<br>いんげんのじゃこ和え<br>パイヨーグルト<br>福神漬け<br><b>552kcal 3.3g</b>   | ごはん<br>みそ汁<br>豚バラと大根の煮込み<br>キャベツのレモン和え<br>黄桃缶<br>しその実漬け<br><b>600kcal 3.0g</b>  | ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜<br>きゅうりの甘酢和え<br>キウイフルーツ<br>たいみそ<br><b>485kcal 3.0g</b>              |
|   | ヨーグルトケーキ70kcal  | ワッフル76kcal  | ピーチフルーチェ45kcal  | キャラメルバウム99kcal  | セレクト  | 今川焼き106kcal   |
|   | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |
|   | マミー 74kcal  | いちごオレ60kcal   | オレンジジュース65kcal  | コーヒー牛乳71kcal  | グレープジュース71kcal  | カルピス39kcal  |
|   | ごはん<br>みそ汁<br>牛肉の柳川風<br>ほうれん草のごま和え<br>赤かつぱ漬け<br>みかん缶<br><b>564kcal 3.3g</b> | ごはん<br>コンソメスープ<br>ぶりのトマトソース<br>白菜のクリーム煮<br>黄桃缶<br>漬物<br><b>577kcal 2.7g</b> | 広東麺<br>えびしゅうまい<br>もやしのザーサイ和え<br>りんごゼリー<br><b>671kcal 4.6g</b>                 | ごはん<br>中華スープ<br>マーボー豆腐<br>かぶのゆかり和え<br>なすの浅漬け<br>金時煮豆<br><b>448kcal 2.5g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>たらのもみじ焼き<br>切干大根の煮物<br>青かつぱ漬け<br>フルーツカクテル<br><b>507kcal 3.0g</b> | ごはん<br>みそ汁<br>ハンバーグ玉ねぎソース<br>いんげんのマヨネーズ和え<br>マンゴー缶<br>昆布佃煮<br><b>582kcal 3.7g</b>       |
|   | バナナカステラ58kcal   | 紅茶ケーキ69kcal   | 抹茶どら焼き118kcal   | セレクト  | 栗まんじゅう101kcal   | かぼちゃバナパオア126kcal  |

\* 数字はエネルギーと塩分量です。

## 10月20日(火)実施【山形県郷土料理:芋煮】について

里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理です。

江戸時代、京都との文化交流から入ってきた料理がルーツとされます。

稲刈りが終わる秋に食べごろを迎える里芋は古くから庶民の味として親しまれており、里芋を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む『芋煮会』は300年程前より行われていました。

(出典:郷土料理百選ホームページ)

