



# 献立のお知らせ



平成29年 10月 15日～平成29年 10月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 卵味噌汁 肉じゃが えびしゅうまい かぶサラダ そばの実なめこ きゅうり漬け	三色丼 焼きばらのり味噌汁 ごま豆腐 カリフラワー サラダ 漬物	ゆかりご飯 のっぺい汁 鯖の塩麹焼き 白菜の酢の物	ご飯 豆腐味噌汁 十和田バラ焼き風 かぶの吉野煮 マカロニ サラダ	ご飯 なめこ味噌汁 揚げ物盛り合わせ かぼちゃのだし煮 きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 わかめスープ ビーフカレー 花野菜サラダ 福神漬	ご飯 もやし味噌汁 鶏肉のみそ焼き 野菜のピリ辛炒め 長芋の 酢の物
22	23	24	25	26	27	28
混ぜご飯 豚汁 かぼちゃと あずきのいとこ煮 漬物 トマトゼリー <b>収穫感謝祭</b>	ご飯 もずく味噌汁 華風卵焼き 炊き合わせ 菜の花の 生姜和え	ご飯 棒心味噌汁 鶏肉の甘辛煮 とも和え 卵豆腐 あんかけ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 <b>おでん</b> 串カツ もやしの ごま和え 梅干し	ご飯 じゃが芋味噌汁 ハンバーグ 人参の真砂煮 スパゲティ サラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏のお好み揚げ さつま芋の練り込み もずく酢	かき玉そば 菜の花くるみ和え 蒸し物

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## ★★★★★★ 『鮭』 について★★★★★★

鮭はビタミンA、ビタミンB12、ビタミンD、良質なたんぱく質がたっぷり

含まれている食材です。また、脳を活性化するとされているDH Aが

豊富です。特に産卵期を迎えた秋鮭は体にたくさん栄養を含んで

たんぱく質の消化・吸収が良いです。



きのこのシチューが美味しかったです。皆さんと食べると一段と美味しいですね。

※メニュー  
ご飯・もやし味噌汁・きのこのシチュー  
小松菜のオイスター炒め・カリフカレー風味サラダ・きゃべつ漬け



今回の献立のポイントは・・・  
のっぺい汁やおでんなど体の温