

常食 献立だより 2024年10月 ◇月～土◇



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
日付					
星		御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜とかいのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ
		エ:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エ:463kcal 蛋白:19.1g 脂質:10.6g 食塩:1.82g	エ:444kcal 蛋白:25.4g 脂質:7.5g 食塩:2.97g	エ:475kcal 蛋白:19.4g 脂質:16.2g 食塩:3.90g
お	シルベレーヌ	いしやきいも 桃山	プリン(カラメルソース)	きなごシフォンカップケーキ	
	エ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エ:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	
日付	7	8	9	10	11
星	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿ゼリー	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て
	エ:494kcal 蛋白:22.4g 脂質:11.6g 食塩:1.80g	エ:592kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.6g 食塩:3.99g	エ:554kcal 蛋白:21.6g 脂質:19.0g 食塩:2.31g	エ:474kcal 蛋白:17.1g 脂質:9.0g 食塩:3.61g	エ:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g
お	豆乳かすてら	あんシュー(いちごあん)	カフェマドレーヌ	黒ごま水ようかん	ミルクまんじゅう(抹茶あん)
	エ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g
日付	14	15	16	17	18
星	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根菜)	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・えのき)麦白味噌仕立て	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ	鮭フレーク丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ
	エ:467kcal 蛋白:21.6g 脂質:12.0g 食塩:1.84g	エ:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g	エ:592kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.9g 食塩:3.03g	エ:506kcal 蛋白:24.9g 脂質:14.4g 食塩:3.92g	エ:465kcal 蛋白:17.0g 脂質:9.6g 食塩:2.35g
お	スイートポテト	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	酒まんじゅう	黒糖ソフトマフィン	ムースシュー
	エ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エ:76kcal 蛋白:2.2g 脂質:4.8g 食塩:0.08g
日付	21	22	23	24	25
星	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 赤魚の照り煮 浦上そば[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)
	エ:550kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	エ:550kcal 蛋白:18.8g 脂質:19.0g 食塩:2.61g	エ:539kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.5g 食塩:3.96g	エ:446kcal 蛋白:24.4g 脂質:9.2g 食塩:2.10g	エ:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g
お	きなごプリン(ホイップクリーム添え)	黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	あんシュー(いちごあん)	パウンドケーキ
	エ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
日付	28	29	30	31	
星	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 桐尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	<b>10月31日(木)おやつ</b> <b>『かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)』</b> <b>ハロウィン</b> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃると思いますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>
	エ:461kcal 蛋白:14.7g 脂質:6.9g 食塩:2.88g	エ:450kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	エ:611kcal 蛋白:18.0g 脂質:18.1g 食塩:2.47g	エ:580kcal 蛋白:15.4g 脂質:20.8g 食塩:2.84g	
お	バームロール チョコリエール	抹茶シフォンカップケーキ	栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	
	エ:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	エ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エ:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エ:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g	

10月15日(火)昼食  
『栗御飯』  
十三夜



十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。

10月24日(木)昼食  
『浦上そば』  
[長崎県郷土料理]



浦上そばは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。