いつきの里／ウィズ

令和６年10月献立表

●旬の食材

きのこ

里芋

ほうれん草

大根

さつまいも

さば

さけ

りんご

	16（水）		17（木）		18（金）		19（土）		20（日）	
朝食	テーブルロール あんパン スパソテー （スパゲティー　ハム　玉ねぎ　ピーマン） ミルクココア（牛乳　ココア） バナナ	エネルギー 601kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 （レタス　トマト） ■コンソメスープ （ベーコン　玉ねぎ　えのき） ジョア	エネルギー 520kcal	ご飯 みそ汁（かぼちゃ　玉ねぎ　ねぎ） 厚焼き玉子 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 462kcal	ホットケーキ 野菜ジュース ソフール もも缶	エネルギー 603kcal	お茶漬け マグロフレーク ちくわ 梅干し ヤクルト	エネルギー 479kcal
昼食	ご飯　たぬき汁 牛肉のスタミナ炒め もやしの菜種あえ	エネルギー 727kcal	ご飯 スクエアハンバーグのきのこソースかけ（しめじ　えのき　しいたけ） 白菜サラダ （ハム　白菜　きゅうり　りんご　干ぶどう）	エネルギー 804kcal	ご飯 ミックスフライ盛りと生野菜 （魚のフライ　からあげ　レタス　玉ねぎ　赤ピーマン） しらたきのたらこマヨ和え （明太子　キャベツ　きゅうり　糸こんにゃく）	エネルギー 678kcal	ご飯 鶏肉の黒酢炒め（鶏肉　なす　ピーマン　赤黄パプリカ　玉ねぎ　きくらげ） たまご豆腐（かいわれ）	エネルギー 837kcal	福角会祭	
夕食	麦ご飯（米　押し麦） ■鶏肉の酢煮 （鶏肉　卵　大根　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ） 卯の花炒り （おから　えび　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 829kcal	ご飯 さわらのトマト焼きと温野菜和え（さつまいも　ブロッコリー） ■ほうれん草ともやしの和え物 （ほうれん草　にんじん　もやし　ちくわ）	エネルギー 698kcal	麦ご飯（米　押し麦） ■いも炊き風煮（鶏肉　焼き豆腐　油あげ　大根　にんじん　ごぼう　里芋　こんにゃく　干しいたけ　みつば） とろろ（長いも　ねぎ）	エネルギー 698kcal	ご飯 ■さけのちゃんちゃん焼き （さけ　きゃべつ　もやし　にら　にんじん　しめじ） ■ひじきサラダ（ツナ　ほうれん草　ごま　にんじん　きゅうり　レタス　ひじき）	エネルギー 721kcal	ご飯 豚キムチ炒め （豚肉　キムチ　白菜） しゅうまい	エネルギー 859kcal

	21（月）		22（火）		23（水）		24（木）		25（金）		26（土）		27（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） ソーセージ いわしの梅煮 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 471kcal	ご飯 赤だし（えのき　わかめ　玉ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 （鶏肉　ごぼう　にんじん） かまぼこ 白菜漬け 納豆	エネルギー 503kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ チーズスクランブル （卵　ハム　チーズ　ミックスベジタブル） パイン缶 コーヒー	エネルギー 616kcal	テーブルロール メロンパン 目玉焼きと生野菜 （レタス　トマト） カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー） バナナ	エネルギー 597kcal	ご飯 ■赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） 焼さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 464kcal	ピザトースト （食パン　ウインナー　チーズ　コーン　玉ねぎ） シュガーパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 483kcal	ご飯 赤だし（豆腐　ふ　玉ねぎ　わかめ） ウインナー 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 515kcal
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼きと野菜炒め （ブロッコリー　玉ねぎ　コーン） ■さつまいもの粒マスタード和え（ベーコン　さつまいも　きゅうり　玉ねぎ）	エネルギー 708kcal	ご飯 ■さけのチーズ焼きと生野菜 （レタス　赤玉ねぎ　きゅうり） ■糸こんにゃくのチャプチェ （ごま　牛肉　にんじん　糸こんにゃく　ほうれん草）	エネルギー 609kcal	ご飯　みそ汁（じゃがいも　ねぎ） 豚肉ともやしの炒め物 ウインナーとレタスのさっと煮	エネルギー 727kcal	麦ご飯（米　押し麦） ■さばの竜田揚げと生野菜 （大根　水菜　きゅうり　赤玉ねぎ） ミートボールと温野菜 （玉ねぎ　にんじん　ピーマン）	エネルギー 833kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと生野菜 （キャベツ　赤玉ねぎ　かいわれ） 切干大根のサラダ （ちりめん　切干大根　にんじん　きゅうり）	エネルギー 742kcal	麦ご飯　■かきたま汁（卵　えのき　ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろし ■里芋のそぼろ煮 （鶏肉　里芋　にんじん　グリンピース）	エネルギー 721kcal	ご飯 タンドリーチキンと温野菜 （かぼちゃ　にんじん） 白菜の重ね煮 （豚肉　白菜）	エネルギー 812kcal
夕食	ご飯 ■たらのムニエルと温野菜 （じゃがいも　にんじん） 湯豆腐（豆腐　ねぎ　花かつお）	エネルギー 552kcal	ご飯 ハンバーグの野菜あんかけ（合挽肉　ねぎ　にんじん　玉ねぎ　いんげん　干しいたけ） ■大根サラダ （ちりめん　大根　きゅうり　かいわれ　わかめ）	エネルギー 796kcal	ご飯 ■さわらのごま焼きと温野菜 （さつまいも　ブロッコリー） 鶏肝のしぐれ煮 （鶏肝　ちんげん菜　玉ねぎ　赤ピーマン）	エネルギー 737kcal	ご飯 ■牛肉豆腐 （牛肉　豆腐　白菜　玉ねぎ　にんじん） 焼きぎょうざ（ブロッコリー）	エネルギー 820kcal	ご飯 ■さけの香草パン粉焼きと温野菜（さつまいも　いんげん） ■かぶの花かつお和え （かぶ　大根　きゅうり　花かつお）	エネルギー 700kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 （ほうれん草　にんじん） もやしのナムル （ごま　ハム　もやし　きゅうり　きくらげ）	エネルギー 820kcal	ご飯 エビマヨと温野菜 （ブロッコリー　にんじん） ■炊き合わせ （がんも　さつまいも　いんげん）	エネルギー 833kcal

	28（月）		29（火）		30（水）		31（木）	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　小松菜　玉ねぎ） 焼さば 野菜天 べったら漬け 納豆	エネルギー 587kcal	テーブルロール クロワッサン チーズオムレツと生野菜 （レタス　トマト） 牛乳 バナナ	エネルギー 611kcal	ご飯 赤だし（しめじ　玉ねぎ　わかめ） いわし佃煮 三色煮豆 昆布佃煮	エネルギー 537kcal	テーブルロール クリームパン 野菜ソテー （ハム　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） コーヒー	
昼食	ご飯　■りんご ■鶏肉のバジルオイル焼きときのこソテー（しめじ　えのき　玉ねぎ　コーン） スパサラダ （スパゲティー　ハム　きゅうり　玉ねぎ）	エネルギー 845kcal	ご飯 豚ヒレカツときのこソテー （しめじ　パプリカ　玉ねぎ　コーン） 盛りサラダ （ハム　卵　レタス　きゅうり　ビーツ）	エネルギー 750kcal	鶏肉のあっさり塩ラーメン 油あげともやしの炒め物 さつま芋のマヨあえ	エネルギー 727kcal	奏班リクエスト	エネルギー 893kcal
夕食	ご飯 コンソメスープ （ベーコン　大根　しめじ　ねぎ） たらのレモンペッパー焼きと温野菜（にんじん　ズッキーニ） ■さつまいものサラダ （ハム　きゅうり　かいわれ　玉ねぎ　さつまいも）	エネルギー 705kcal	ご飯 とりじゃが（鶏肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　糸こんにゃく　いんげん） かつおのたたき （かつお　わかめ　玉ねぎ　きゅうり　ねぎ）	エネルギー 655kcal	高菜チャーハン （卵　ちりめん　高菜漬け） ポークビーンズ（豚肉　大豆　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　グリンピース） わかめスープ （ごま　豆腐　わかめ　玉ねぎ）	エネルギー 664kcal	ご飯 はまちのおろし煮と煮物 （厚揚げ　こんにゃく） ■青菜のお浸し （ごま　ちくわ　小松菜　にんじん　しめじ）	エネルギー 797kcal

●奏班リクエスト　１０月３１日（木）ハロウィンランチ
オムライス　かぼちゃサラダ　つくねスープ　ティラミス

こちらの写真はイメージです。

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事です。現在は10月31日のみがハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日から11月2日です。「ハロウィン」の語源は「All Hallows Eve」。11月1日のカトリックの聖人の日「All Hallows Day（万聖節）」の前夜に行われるお祭りであることから「All Hallows Eve」と呼ばれ、それを短縮して発音した「Halloween（ハロウィン）」が通称となっています。