みんなでできたもん

１０　月　の　行　事　食

こんにちは!　栄養士の北島です。
秋はさんまが美味しいですよね♪
今回の美味しいはなしは、さんまにしました。
秋は美味しい食べ物がたくさんありますが、
食べ過ぎないように気を付けて下さいね☆

お楽しみランチ♪

１０月７日（火）
- トルコライス
- 白菜のシチュー
- 蒸し野菜サラダ
- ケーキ

ハロウィン特別メニュー

１０月３１日（金）
- ホワイトシチューの
  かぼちゃご飯添え
- もりもりきのこサラダ
- かぼちゃプリン

11月昼食献立表

	曜日	主　食	おかず
1	土	ご飯	魚の塩焼き　なす肉味噌かけ　清まし汁　フルーツ
2	日	ご飯	チキン南蛮　大根金平　清まし汁　プリン
3	月	ご飯	鮭のカレームニエル　ポテトサラダ　スープ　フルーツ
4	火	麦ごはん	メンチカツ　春雨サラダ　清まし汁　蒸しパン
5	水	栗ご飯	鯖の味噌煮　お浸し　豚汁　ゼリー
6	木	ご飯	回鍋肉　中華サラダ　スープ　フルーツ
7	金	きつねうどん	海藻サラダ　すりみ天ぷら　ミニあんまん
8	土	ほのぼのフェスタ	
9	日	ご飯	八宝菜　春巻き　スープ　ゼリー
10	月	ご当地グルメ	
11	火	ご飯	魚の明太マヨ焼き　さつま芋サラダ　スープ　ムース
12	水	ハヤシライス	マセドアンサラダ　コンソメスープ　フルーツ
13	木	ご飯	煮込みハンバーグ　マカロニサラダ　スープ　プリン
14	金	ご飯	サーモンフライ　里芋そぼろ煮　清まし汁　ウエハース
15	土	ご飯	肉じゃが　リンゴ酢和え　清まし汁　フルーツ
16	日	ご飯	タラのムニエル　ゴボウサラダ　シチュー　ゼリー
17	月	きのこご飯	かぼちゃサラダ　スープ　フルーツ
18	火	ご飯	うめしそチキン　五目豆　清まし汁　カルシウムあられ
19	水	ちゃんぽん	シュウマイ　酢の物　抹茶ゼリー
20	木	ご飯	鯖のごま醤油焼き　ビーンズサラダ　清まし汁　フルーツ缶
21	金	ご飯	麻婆豆腐　ナムル　スープ　フルーツ
22	土	ご飯	鰺の南蛮漬け　糸こんしぐれ炒め　赤だし　フルーツ
23	日	ご飯	ポークチャップ　サラダ　スープ　フルーツ
24	月	山菜とろろそば	大根のそぼろ煮　酢の物　まんじゅう
25	火	ご飯	鮭のごま味噌焼き　お浸し　清まし汁　フルーチェ
26	水	わかめご飯	団子汁（丼）　茄子サンド　蒸しパン
27	木	お楽しみランチ♪	
28	金	ご飯	魚のマヨネーズ焼き　胡麻酢和え　味噌汁
29	土	カレーライス	海藻サラダ　スープ　ヨーグルト
30	日	ご飯	鶏の唐揚げ　大根の炒め煮　清まし汁　カップケーキ

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

さんまの美味しいはなし

◆さんまの栄養素
- 貧血防止に効果のある鉄分
- 粘膜を丈夫にするビタミンA
- 骨の健康にかかせないカルシウム
- ドコサヘキサエン酸(DHA)
- エイコサペンタエン酸(EPA)

なかでもDHA、EPAには、血液をサラサラに保ち、コレステロールを下げる働きがあります。
DHAは脳細胞の働きを活発にし学習能力を向上、物忘れを防ぐ効果も期待できます!!

１１月　の　行事食

11月8日（土）
ほのぼのフェスタ
11月10日（月）
ご当地グルメの日
11月27日（木）
お楽しみランチ♪