

令和5年10月

(前半)



名東パラダイス献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ごはん 鯖の煮付け かぼちゃの甘煮 わかめの梅肉和え すまし汁 香の物 | ごはん 鯖の煮付け かぼちゃの甘煮 わかめの梅肉和え すまし汁 香の物 | ごはん 鶏肉の照り焼き 長芋の煮物 味噌汁 香の物 フルーツ | ごはん 鶏肉の照り焼き 長芋の煮物 味噌汁 香の物 フルーツ | ごはん 鮭の塩焼き 大根の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物 | ごはん 鮭の塩焼き 大根の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物 |
| 8 | 9 スポーツの日 | 10 誕生会 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 親子丼 もずくの酢の物 冬瓜の煮物 味噌汁 フルーツ | 赤飯 魚の照り焼き 里芋の白煮 青菜の白和え 吸い物 フルーツ | ごはん 豚肉のみそ焼き 里芋の煮物 なめこ汁 香の物 | ごはん 豚肉のみそ焼き 里芋の煮物 なめこ汁 香の物 | ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 フルーツ | ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 フルーツ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 運動会 | 20 運動会 | 21 |
| | 秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ 香の物 乳酸菌飲料 | 秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ 香の物 乳酸菌飲料 | 菽ごはん 豆腐田楽 もずくの酢の物 かき玉汁 フルーツ | 菽ごはん 豆腐田楽 もずくの酢の物 かき玉汁 フルーツ | ごはん サンマの塩焼き そばろ肉じゃが 青菜の胡麻酢和え すまし汁 香の物 | ごはん サンマの塩焼き そばろ肉じゃが 青菜の胡麻酢和え すまし汁 香の物 |

令和5年10月

(後半)

名東パラダイス献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまい 香の物 | ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまい 香の物 | パン 秋鮭のパン粉焼き トマトマリネ ミルクスープ フルーツ | パン 秋鮭のパン粉焼き トマトマリネ ミルクスープ フルーツ | ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいサラダ 味噌汁 香の物 | ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいサラダ 味噌汁 香の物 |
| 29 | 30 | 31 |  | | | |
| | いわしの蒲焼丼 さつまいもの煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 フルーツ | いわしの蒲焼丼 さつまいもの煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 フルーツ | | | | |
|  | | | <p>秋の味覚、秋刀魚の美味しい時期となりますね！「秋刀魚が出れば按摩が引っ込む(さんまがでればあんまがひっこむ)」という言葉があり、秋刀魚が出回る季節は気候がよく、栄養で元気になるため、医者いらずという言葉があります。食欲の秋を楽しんでいただければと思います！！</p> | | | |
| <p>※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。</p> | | | | | | |