



10月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	月	火	水	木	金	土	日
	🍷栄養一口メモ🍷 初恋の味って何の味？ 「まだあげ初(そ)めし前髪の りんごのもとに見えしとき 前にさしたる花櫛の 花ある君と思ひけり」この詩は、島崎藤村の「若菜集」の一編として「初恋」として発表され、10月30日の初恋の日のきっかけになった詩です。藤村ゆかりの長野県の旅館では、初恋の日にちなんで、湯船に地元のりんごを浮かべた「初恋りんご風呂」が楽しめるそうです。みなさんの初恋の味は、どんな味ですか？甘酸っぱい？ほろ苦い？？秋の夜長に思い返してみてはいかがでしょう。				1 (コーヒーの日) さつま芋ご飯 or芋粥 すまし汁 鰯の塩焼き ひじきの煮物 デラウェア	2 (豆腐の日) ごはん わかめスープ 家常豆腐 中華サラダ パイナップル	3 ごはん みそ汁 豚の梅炒め 春菊の胡麻和え 果物
屋 食 おやつ					コーヒープリン ミルクケーキ	今川焼き(こしあん) おかき	ミルクプリン
	4	5	6	7	8 (羊羹の日)	9 (アメリカンドックの日)	10 (ポテトサラダの日)
屋 食 おやつ	ごはん コンソメスープ かぼちゃコロケ エビフライ カニ風味 スパゲッティサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 赤魚の中華蒸し 切り干し大根のナムル バナナ	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 巨峰or黄桃	秋野菜カレー (茄子・南瓜・ さつま芋・しめじ) コンソメスープ シーザーサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ フレンチサラダ パイナップル	ごはん すまし汁 赤魚のとろろ蒸し きのこの和え物	ごはん ポパイのスープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 果物
					栗ようかん せんべい	アメリカンドック クッキー	おやつアラカルト
	11	12	13 (さつま芋の日)	14	15 (きのこの日)	16	17
屋 食 おやつ	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き ひじきとくわいのサラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの鶏そぼろ和え 巨峰or黄桃	ロールパン コンソメスープ シュクメルリ マカロニと卵のサラダ キウイフルーツ	ごはん わかめスープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 パイナップル	きのこご飯 or人参粥 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のそぼろあん オレンジ	ミックスお好み焼き 中華スープ おくらとモロヘイヤの おかか和え バナナ	ごはん 中華スープ 回鍋肉 小松菜のきのこ和え 果物
			安納芋のロールケーキ	マスカットゼリー サブレ	黒糖蒸しケーキ おかき	パンプキンプリン ミルクケーキ	たいやき
	18	19	20	21	22	23	24
屋 食 おやつ	ごはん みそ汁 ぶり大根 一口がんもの煮物 巨峰or黄桃	ごはん トマトと卵のスープ 麻婆茄子 青梗菜の ピーナッツ和え キウイフルーツ	ごはん わかめスープ タラの中華あんかけ さつまいもサラダ パイナップル	オムライス コンソメスープ ジャーマンポテト カッターチーズの サラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の七味醤油ソテー 大根サラダ バナナ	ごはん すまし汁 鰯の塩焼き 冬瓜の煮物 オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 薩摩芋と昆布の煮物 果物
	チョコババロア クリームサンド クッキー	スイートポテト ウエハース	ピーチゼリー バウムクーヘン	今川焼き (カスタード) せんべい	ヨーグルトババロア (ブルーベリーソース) クッキー	やわらかおかき (きな粉) あんドーナツ	おやつアラカルト
	25	26 (柿の日)	27	28 (おだしの日)	29	30 (初恋の日)	31 (ハロウィン)
屋 食 おやつ	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 ひじきの煮物 バナナ	ごはん みそ汁 大豆の唐揚げ (あんかけ) 筑前煮 柿or柿ゼリー	やきそば 中華スープ おくらの胡麻和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 秋のきのこハンバーグ 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 鶏肉の旨煮 春菊の胡麻和え 巨峰or黄桃	ごはん スープ キーマカレー ヤングコーンのサラダ キウイフルーツ	ごはん マカロニスープ 赤魚の南仏風煮込み パンプキンサラダ 果物
	クリームコンフェ チョコレート	カステラ 甘納豆	いもようかん せんべい	おから入り チョコケーキ ウエハース	バウムクーヘン サブレ	初恋のおやつ	季節の和菓子 (おばけまんじゅう)