

10月30日(月)			10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)				
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん				
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁				
	あつや たまご 厚焼き卵		なっとう 納豆		おんせんたまご 温泉卵		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		さんま 秋刀魚のみぞれ煮		まスのしおや マスの塩焼き		おんせんたまご 温泉卵				
	ナスの炒り煮		キャベツの炒め煮		きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め		とろろ		きざみ こんぶ にももの 刻み昆布の煮物		はくさい い に 白菜の炒り煮		だいこん にももの 大根とちくわの煮物				
	うぐいす煮豆				チーズ								ふりかけ				
	617 kcal		553 kcal		596 kcal		623 kcal		590 kcal		523 kcal		502 kcal				
昼食	ごはん		けんちんそば		ごはん		ごはん		ごはん		ふわとろオムライス		チョコチップメロンパン				
	煮込みハンバーグ		ポテトサラダ		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き		エビとあつあ 厚揚げのチリソース		ぶた 豚キムチ		キャベツとリンゴのサラダ		にくだんご に 肉団子のトマト煮				
	ごぼうサラダ		バナナ		ほうれん草 ごま す あ ほうれん草の胡麻酢和え		ブロッコリーとコーンのサラダ		ほうれん草 しょうから あ ほうれん草の辛し和え		パイン		キウイ				
	おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		オレンジ		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料										
	753 kcal		652 kcal		734 kcal		801 kcal		680 kcal		769 kcal		890 kcal				
夕食	ごはん		カレーライス		ごはん		ごはん		さつま芋ごはん		ごはん		まいたけごはん 舞茸ごはん				
	とんじる 豚汁		エビフライ/ハムカツ/めだまや 目玉焼き		みそしる 味噌汁		こんさい しる 根菜のみそ汁		みそ 味噌おでん		みそしる 味噌汁		すましじる すまし汁				
	タラのチーズ焼き		かいそう 海藻サラダ		タラのグラタン		とり あ 鶏のから揚げ		なめことオクラのおろし和え		すきや ふうに 焼き風煮		あじ あまず 鰯の甘酢あん				
	しゅんぎく ごま あ 春菊の胡麻和え		かぼちゃのマフィン		だいこん みずな 大根と水菜のサラダ		めかぶとオクラの酢の物		キウイ		こまつな ごま す あ 小松菜ともやしの胡麻酢和え		ほうれん草 ごま あ ほうれん草の胡麻和え				
	りんご				くだもの 果物		ゼリー				オレンジ		バナナ				
	643 kcal		842 kcal		592 kcal		655 kcal		663 kcal		757 kcal		685 kcal				
1日の栄養量	エネルギー	2013kcal	エネルギー	2047kcal	エネルギー	1922kcal	エネルギー	2079kcal	エネルギー	1933kcal	エネルギー	2049kcal	エネルギー	2077kcal			
	たんぱく質	82g	たんぱく質	83g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g			
	脂質	45g	脂質	63g	脂質	50g	脂質	55g	脂質	45g	脂質	58g	脂質	55g			
	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.4g			
風月の利用者さん リクエストありがとう♡			せんたく 選択メニュー			11月			きらめきの利用者さん リクエストありがとう♡						きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん リクエストありがとう♡		

朝晩の冷え込みが続くようになり、てしろもりの丘の周りも一気に紅葉してきました。日中はまだ暖かい日もありますので、お散歩をして外の景色を楽しむのもいいですね。

10月31日は「ハロウィン」です。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事で、この日の夜に悪霊や魔女が出てくると信じられていました。そのため、悪さをする霊や魔女から身を守るために仮面を被ったり、魔よけの焚火などをしたと言われています。ハロウィンのシンボルとしてよく見られる、目と口と鼻をくり抜いて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタンは「ジャック・オー・ランタン」といいますが、最初は蕪をくり抜いてつくられていたそうです。ハロウィンの日の夕食は、カレーのトッピングの選択メニューです。ハムカツとエビフライのリクエストを頂いていたので、選択メニューとして取り入れました。一番人気はハムカツでした！！お楽しみに♪