

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	けんちん風炒め	厚焼き卵	納豆	温泉卵	高野豆腐の卵とじ	秋刀魚のみぞれ煮	鯖の塩焼き							
	ほうれん草のなめたけ和え	ナスの炒り煮	キャベツの炒め煮	切り干大根の胡麻炒め	とろろ	刻み昆布の煮物	白菜の炒り煮							
	鯛みそ	うぐいす煮		ふりかけ										
	574 kcal	620 kcal	558 kcal	555 kcal	590 kcal	598 kcal	613 kcal							
昼食	天津飯	ごはん	ごはん	けんちんそば	ごはん	ごはん	ふわとろオムライス							
	切り干大根のキムチ和え	煮込みハンバーグ	豚肉の生姜焼き	さつまいもサラダ	エビと厚揚げのチリソース	豚キムチ	キャベツとリンゴのサラダ							
	バナナ	ごぼうサラダ	ほうれん草の胡麻酢和え	洋ナシ缶	ブロッコリーとコーンのサラダ	ほうれん草の辛し和え	パイナップル							
	牛乳	黄桃缶	バナナ	牛乳	オレンジ	フルーツヨーグルト	牛乳							
		牛乳	牛乳		乳酸菌飲料									
	739 kcal	797 kcal	762 kcal	685 kcal	744 kcal	683 kcal	737 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	キノコカレー	ごはん	さつまいもごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	エビフライ/コロケ/目玉焼き	根菜のみそ汁	味噌おでん	味噌汁							
	鶏肉のチーズ焼き	赤魚の煮つけ	タラのグラタン	千切りサラダ	鶏のから揚げ	海藻と蒸し鶏のポン酢和え	すき焼き風煮							
	小松菜の胡麻和え	春菊の白和え	大根と水菜のサラダ	かぼちゃプリン	めかぶとオクラの酢の物	キウイ	小松菜ともやしの胡麻酢和え							
	フルーチェ	フルーチェ	オレンジ		ゼリー		オレンジ							
	626 kcal	676 kcal	678 kcal	845 kcal	654 kcal	690 kcal	671 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1939kcal	エネルギー	2093kcal	エネルギー	1998kcal	エネルギー	2085kcal	エネルギー	1988kcal	エネルギー	1971kcal	エネルギー	2021kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	84g	たんぱく質	80g	たんぱく質	89g	たんぱく質	73g	たんぱく質	79g	たんぱく質	71g
	脂質	45g	脂質	52g	脂質	52g	脂質	67g	脂質	47g	脂質	47g	脂質	59g
	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	7.6g
	笑咲の利用者さん リクエストありがとう!	花鳥の利用者さん リクエストありがとう!	HALLOWEEN		せんたく 選択メニュー		いろどり利用者さん 風月の利用者さん リクエストありがとう!		HALLOWEEN		HALLOWEEN		HALLOWEEN	

岩手山の初冠雪が観測され、朝と夕方は寒く感じる日が多くなってきましたね。日中はまだ暖かい日もありますので、散歩をして外の景色を楽しみながら少しでも体を動かしましょう。

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した。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。エビフライカレーとコロケカレー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。一番人気はエビフライでした!! お楽しみに♪