



給食センター 平成28年10月下旬予定献立表



ハロウィン…古代ケルト人が起源とされている秋の収穫を祝い、悪霊などを追い払う宗教的な行事でした。今はお菓子をもらったりの風習があります。

| | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 |
|----|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 かしわご飯 | 土 | 日 |
| 昼食 | 牛肉コロッケ 厚揚げの煮物・煮豆 大根とツナの煮物 オクラの土佐和え他 | さけの塩焼き 蒸ししゅうまい 蓮根の煮物 白菜の柚子漬け他 | 鶏肉のおろし竜田 南瓜のツツ煮 ﾄﾞﾝﾈのたまごとじ ｶﾓﾓのｽﾀｰﾄﾞ ﾏﾞﾀﾞの他 | 赤魚の煮付け 茄子天 モヤシのナムル ブチマリンの酢の物他 | チンジャーコース 丸天の含め煮 ポテトの煮物 若芽のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え他 | 白身魚(キス)天ぷら ミニ豆腐ステーキ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ 青梗菜のﾌﾞﾚｯﾄﾞ 他 | ハンバーグ スパゲティｰﾌﾟｰﾙ じゃが芋のｶﾞｰﾌﾞ ツキコンの炒め煮他 | 鮭の香草パン粉焼き 焼きそば ミニコロッケ 干しエビと大根の煮物他 |
| | 1人当り 塩分 | 612Kcal 2.6g | 602Kcal 2.5g | 680Kcal 2.5g | 609Kcal 2.6g | 648Kcal 2.5g | 615Kcal 2.4g | 610Kcal 2.3g |
| 夕食 | あじの南蛮漬け 牛蒡の煮物 ワンタンスープ 法蓮草のソテー他 | ホイコウロ ミニソフトイカフライ 彩り豆のサラダ しめじと里芋の煮物他 | 白身魚の南部揚げ チャプテ グラタン 切干大音の煮物他 | ローストンカツ 豆苗とｷﾞﾝ ﾏﾞﾀﾞのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 昆布の煮物 ﾋｰﾏﾝの雑魚煮他 | さばの照り焼き 春巻きのチリソース味 蒟蒻の煮物 ｷﾞﾝ ﾏﾞﾀﾞのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 他 | ﾐﾄﾞ ﾏﾞﾀﾞのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 柚子大根 蓮根の金平 青菜のﾋﾞｰ ﾏﾞﾀﾞ 和え他 | ほっけの塩焼き 玉葱のかき揚げ しめじのおろし和え 茄子の煮物他 | 酢豚 オムレツ・信田煮 竹輪とｲﾝ ﾏﾞﾀﾞの煮物 ﾌﾗｲ ﾏﾞﾀﾞのおかか和え他 |
| | 1人当り 塩分 | 610Kcal 2.7g | 660Kcal 2.4g | 634Kcal 2.5g | 640Kcal 2.4g | 669Kcal 2.4g | 640Kcal 2.4g | 562Kcal 2.4g |
| | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 ハロウィン |
| 昼食 | 鶏肉の柚子風味焼き エビフライ 豆ひじき ｶﾘﾌﾗｲのﾌﾞﾚｯﾄﾞ味他 | さんまの塩焼き ささがき牛蒡の金平 おろし大根のゆかり和え 卵の花の五目煮他 | 牛肉と厚揚げの生姜煮 きびなご天 春雨の酢の物 豆苗と玉葱の炒め物他 | カレーのから揚げ 焼餃子 パンプキンサラダ 小松菜のお浸し他 | 鶏肉のﾓｽﾀｰﾄﾞ ﾏﾞﾀﾞ 薩摩芋のオレンジ煮 白クラゲの酢の物 法蓮草のﾋﾞｰ ﾏﾞﾀﾞ 和え他 | えびちり ウイナーのかき揚げ ﾌﾞ ﾏﾞﾀﾞのｶﾞｰﾌﾞ 肉じゃが他 | ﾓｽﾀｰﾄﾞ ﾏﾞﾀﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 薩摩芋の天ぷら ゴウヤの炒め煮 法蓮草の白和え他 | ヒレカツ 秋の和風ｽﾊﾞ 里芋のうま塩だれ 山クラゲの煮物他 |
| | 1人当り 塩分 | 670kcal 2.6g | 630kcal 2.5g | 530kcal 3.1g | 659kcal 2.4g | 620kcal 2.6g | 600kcal 2.6g | 540kcal 2.3g |
| 夕食 | 白身魚のｶﾞｰﾌﾞ 薩摩芋の天ぷら 高野豆腐の煮物 法蓮草の胡麻和え他 | カツとじ 海鮮ｼﾞｭｰ ﾏﾞﾀﾞ 蒸し茄子の胡麻酢かけ ｷﾞﾝ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ 野菜の和え物他 | 秋鮭の西京焼き 結び昆布の煮物 オクラの天ぷら 里芋のそぼろ煮他 | 豚肉の焼肉 ｼﾞｬﾓ ﾏﾞﾀﾞ 大根の柚子なます 青菜の辛子和え他 | さばの煮付け 豆腐の中華煮 ｽﾊﾞ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ 青菜の胡麻和え他 | すき焼き風煮 むき枝豆のおろし和え 蓮根のサラダ ﾋﾞｰ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 他 | あじの塩焼き 出し巻き玉子・蒲鉾 ミニがんもの煮物 春雨のﾌﾞ ﾏﾞﾀﾞ ﾏﾞﾀﾞ 他 | 赤魚のレモン焼き チキンナゲット 南瓜の煮物 茄子の味噌炒め他 |
| | 1人当り 塩分 | 661Kcal 2.4g | 675Kcal 2.3g | 562Kcal 2.6g | 602Kcal 2.8g | 598Kcal 2.9g | 599Kcal 2.9g | 610Kcal 2.2g |

* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター
福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641