



# 10月の献立表



三春町福祉会館 でんわ62-8586

		16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げの香味ソース</li> <li>・あさりとひじきの煮物</li> <li>・小松菜のさくら和え</li> <li>・つぼ漬け</li> <li>・もやしのみそ汁 (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 650kcal タンパク質 22.9g 脂質 23.0g 塩分 4.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>・シュウマイ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・しその実漬</li> <li>・大根のみそ汁 (みそラーメン)</li> </ul> エネルギー - 630kcal タンパク質 19.7g 脂質 19.5g 塩分 2.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の磯辺揚げ</li> <li>・大根の含め煮</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・梅干し</li> <li>・ほうれん草のみそ汁 (タンメン)</li> </ul> エネルギー - 585kcal タンパク質 21.8g 脂質 13.5g 塩分 2.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の酢豚風</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・キャベツのわさび和え</li> <li>・しば漬</li> <li>・小松菜のみそ汁 (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 591kcal タンパク質 17.0g 脂質 14.7g 塩分 4.4g
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・もやしの中華サラダ</li> <li>・フルーチェ</li> <li>・福神漬け (タンメン)</li> </ul> エネルギー - 623kcal タンパク質 17.1g 脂質 15.6g 塩分 2.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ</li> <li>・巾着煮</li> <li>・ほうれん草の干草あえ</li> <li>・桜大根</li> <li>・わかめのみそ汁 (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 559kcal タンパク質 20.4g 脂質 13.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・ぜんまいの煮物</li> <li>・菜の花の辛し酢みそ和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・白菜のみそ汁 (みそラーメン)</li> </ul> エネルギー - 594kcal タンパク質 21.1g 脂質 10.8g 塩分 4.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・山菜切干煮</li> <li>・いんげんのゴマ和え</li> <li>・しそ昆布</li> <li>・さつま汁 (タンメン)</li> </ul> エネルギー - 643kcal タンパク質 25.2g 脂質 14.5g 塩分 3.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目麻婆豆腐</li> <li>・春巻</li> <li>・わかめのあえもの</li> <li>・柿</li> <li>・中華スープ (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 564kcal タンパク質 20.7g 脂質 14.8g 塩分 4.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め</li> <li>・しそ餃子</li> <li>・チンゲン菜のお浸し</li> <li>・たくあん漬</li> <li>・とうふのみそ汁 (みそラーメン)</li> </ul> エネルギー - 610kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.5g 塩分 3.9g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<div data-bbox="1451 1066 1877 1114" style="text-align: center;"> <h2>『 日本の食文化 』</h2> </div> <p>イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊を田んぼの神様として信仰するようになったそうです。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">   </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の煮付</li> <li>・ソーセージの磯辺揚げ</li> <li>・ごまマヨネーズサラダ</li> <li>・桜大根</li> <li>・わかめのみそ汁 (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 558kcal タンパク質 23.3g 脂質 13.4g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のごまみそあえ</li> <li>・小松菜と舞茸の煮浸し</li> <li>・キャベツの和風サラダ</li> <li>・しば漬</li> <li>・じゃがいものみそ汁 (みそラーメン)</li> </ul> エネルギー - 624kcal タンパク質 23.2g 脂質 16.5g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> <li>・サラダ風浅漬け</li> <li>・紅生姜</li> <li>・すまし汁 (タンメン)</li> </ul> エネルギー - 616kcal タンパク質 20.1g 脂質 20.8g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目玉焼きフライ</li> <li>・かぼちゃチーズサラダ</li> <li>・わかめのポン酢和え</li> <li>・青かつぱ漬</li> <li>・ほうれん草のみそ汁 (しょうゆラーメン)</li> </ul> エネルギー - 649kcal タンパク質 17.1g 脂質 23.4g 塩分 3.7g		