

# 10月2日(水) 豆腐の日

牛乳  
 ごはん  
 みそ汁(さつまいも、油揚げ)  
 肉豆腐  
 ゆかり和え  
 梨(にっこり)

豆腐の日にちなんだ「肉豆腐」。  
 豆腐が肉や野菜のうまみをたっぷり吸いこんで、甘辛い味付がごはんにも合います。

## 後期食



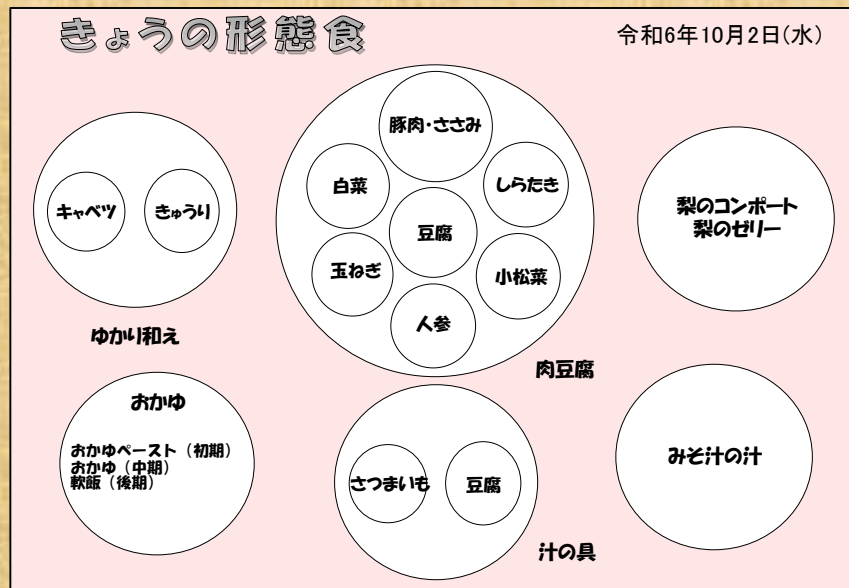
## 中期食



## 普通食



## 初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月3日(木)

牛乳

レーズンパン

じゃがいものスープ

かぼちゃときのこのグラタン

にんじんドレッシングサラダ

季節の野菜、南瓜ときのこが入った、具たくさんなマカロニグラタンです。ホワイトソースは米粉を使ってとろみをつけています。

後期食



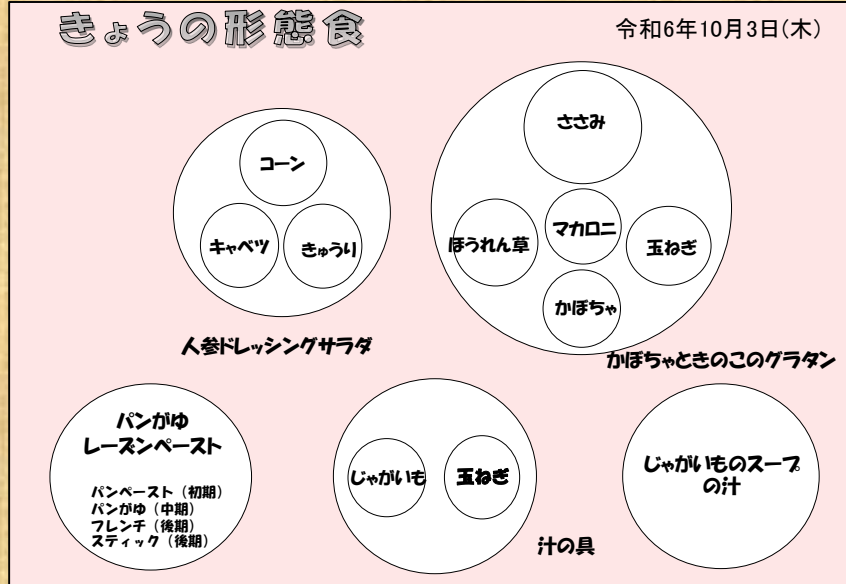
中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月4日(金) いわしの日

牛乳  
ごはん  
たぬき汁  
いわしの米粉磯部揚げ  
野菜のごま酢和え  
ぶどう(巨峰)

いわしのすり身に葱としょうがを合わせ、青のり入りの衣をつけて揚げました。もっちりとしたさつま揚げのような揚げ物です。

後期食



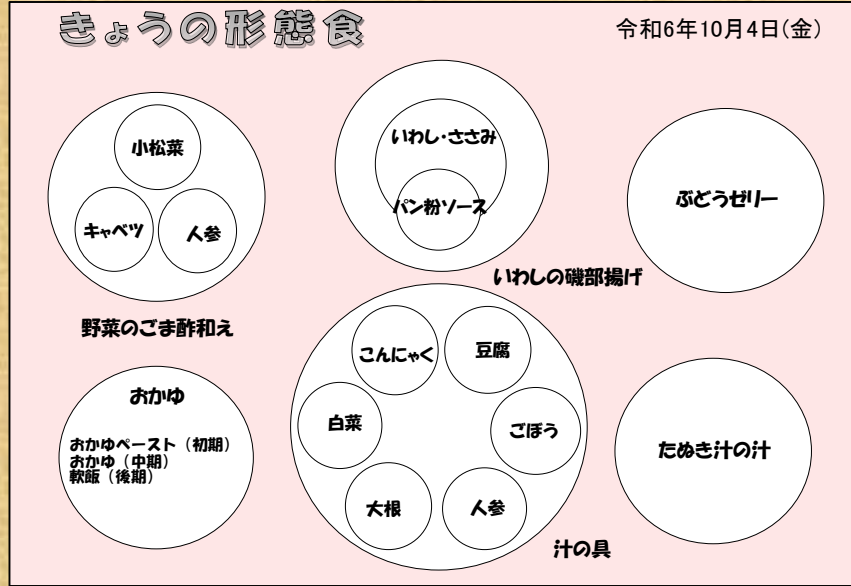
中期食



普通食



初期食

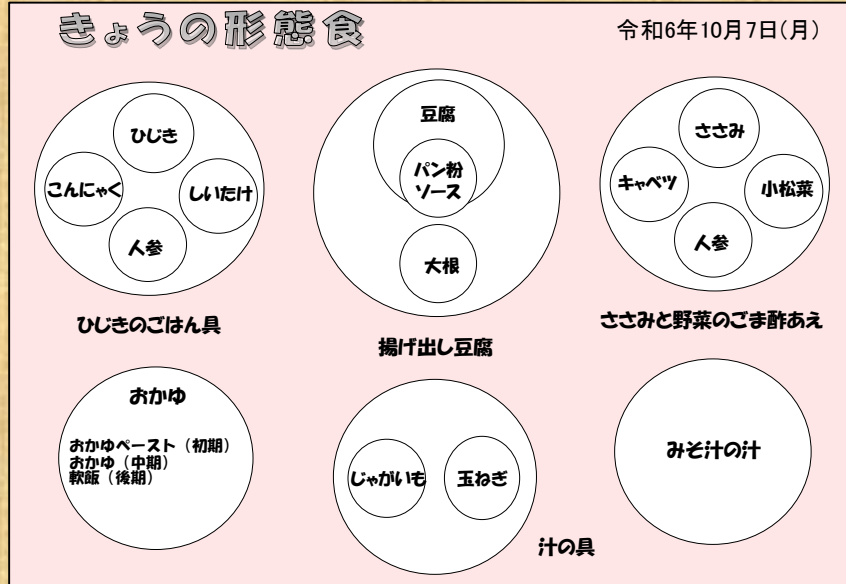


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月7日(月)

牛乳  
ひじきごはん  
みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)  
揚げ出し豆腐おろしだれ  
ささみと野菜のごまだれ

ひじき、人参、しいたけ、油揚げなど、具だくさんの炊き込みごはんです。形態食のひじきは軟らかく煮てペーストにしたものを寒天で固めています。



普通食



後期食



中期食



初期食



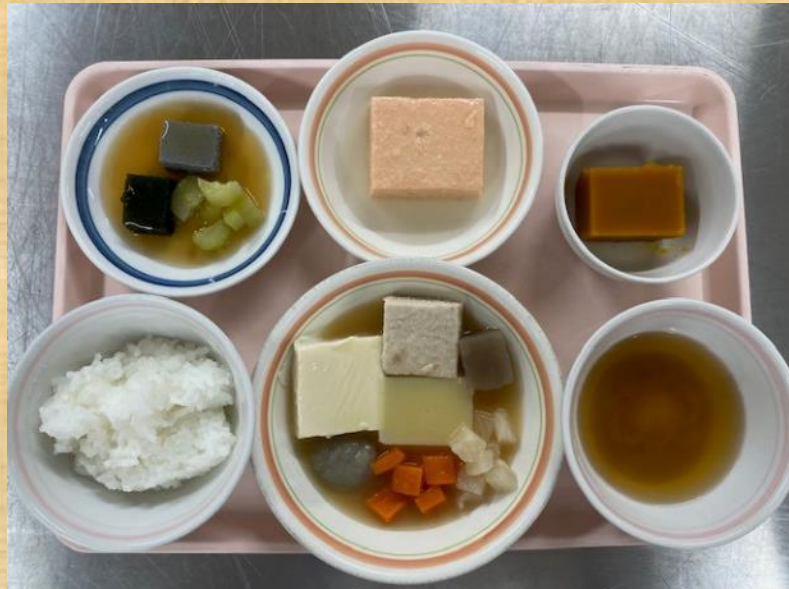
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月8日(火)

牛乳  
ごはん  
豚汁  
鮭の塩焼き  
きゅうりとわかめの酢の物  
かぼちゃ羊羹

暦の上では今日から「寒露」です。寒さで露が凍り、菊の花が咲き、コオロギが泣き始める頃。寒くなると温かい豚汁のような汁物をおいしく感じるようになりますね。

後期食



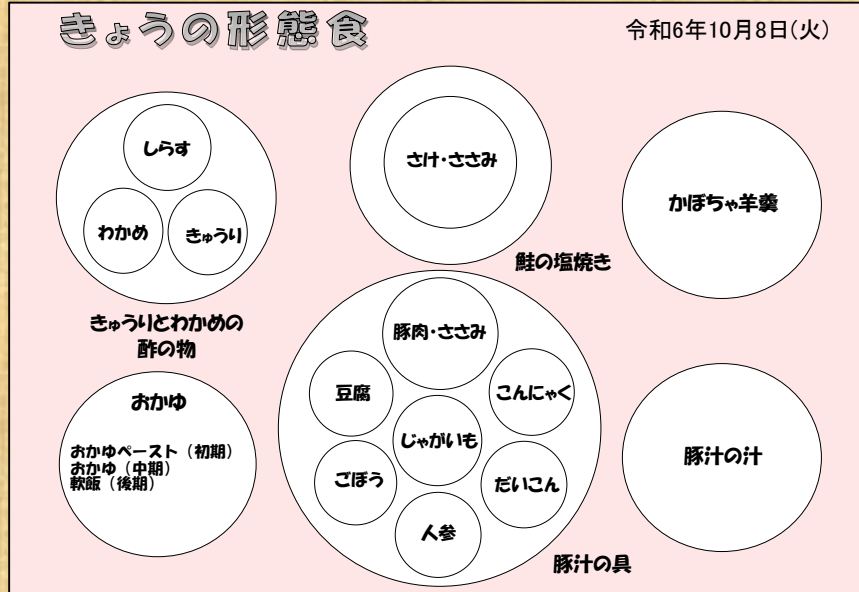
中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月9日(水)

牛乳  
みそラーメン  
しゅうまい  
即席漬け  
豆乳ごまプリン

しゅうまいは、豚ひき肉に玉ねぎ、片栗粉、調味料を加えて練り、しゅうまいの皮に一つ一つ包んで蒸し上げました。

後期食



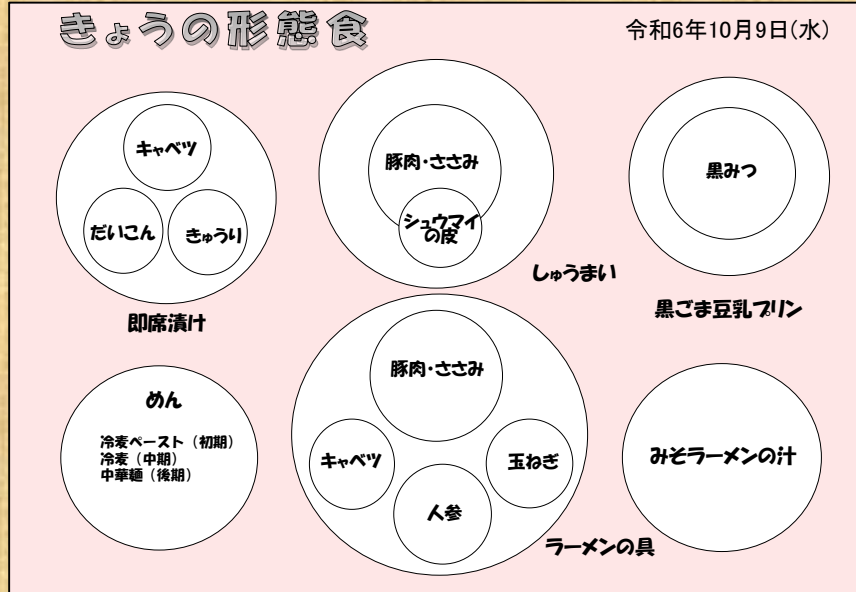
中期食



普通食



初期食

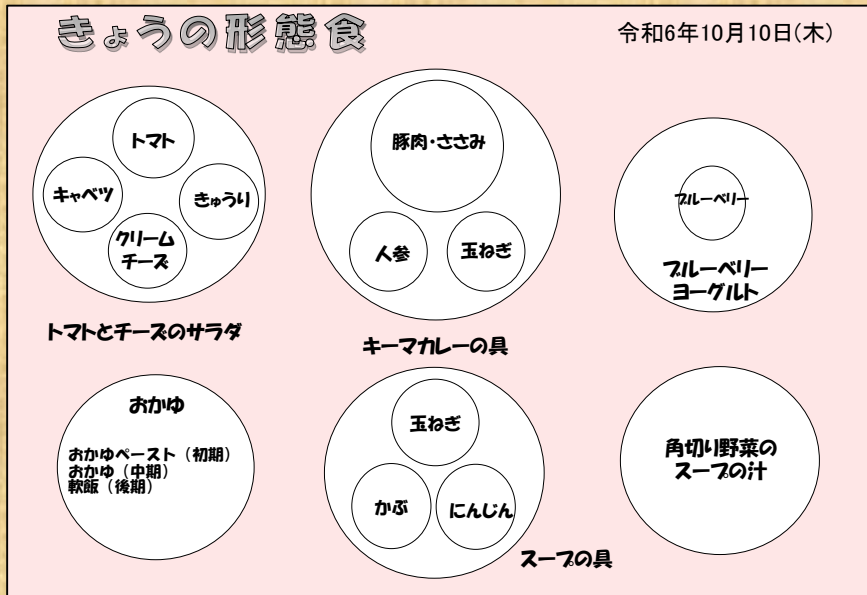


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月10日(木)

牛乳  
キーマカレー  
角切り野菜のスープ  
トマトとカッテージチーズのサラダ  
ブルーベリーヨーグルト

10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜などに含まれるビタミンAや、ブルーベリーなど紫色のものに含まれるアントシアニンは目の健康に良い食べ物とされています。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月11日(金)

牛乳  
さつまいもごはん  
みそ汁(小松菜、高野豆腐)  
豚肉の生姜焼き、ゆで野菜  
なすみそ炒め

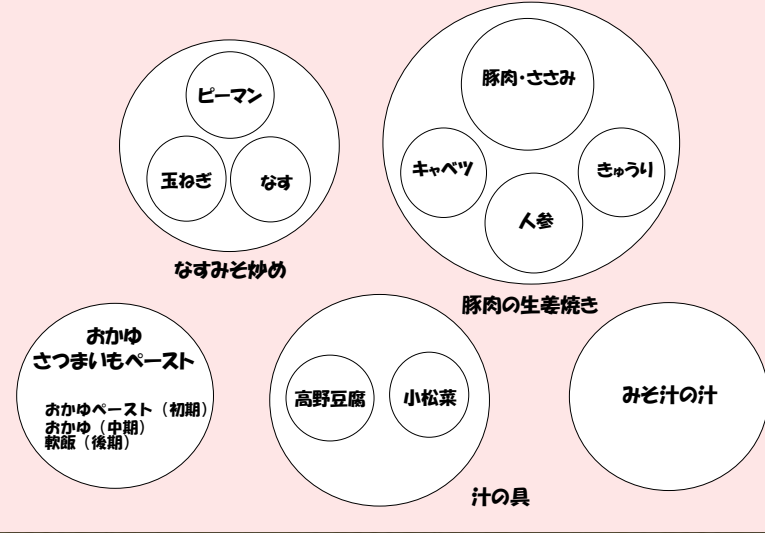
10月13日は「さつまいもの日」です。焼きいも、スイートポテトなどデザートにも使われる甘いさつまいもをごはんに炊き込みました。旬の味です。

後期食



きょうの形態食

令和6年10月11日(金)



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。