

2023年 10月 第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
朝食	和食	和風ロールキャベツ	和風オムレツ	ウインナーと野菜炒め	えび団子と野菜の煮物	厚揚げのバター醤油焼き	玉子焼き	肉団子の煮物
		豆の和風マリネ	もやしとツナの炒め	マカロニサラダ	キャベツのソテー	ピーマンの塩昆布和え	大根の炒め煮	きのこの和え物
		のり佃煮	ふりかけ	鯛みそ	のり佃煮	ふりかけ	梅びしお	漬け物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		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	
	洋食	洋風ロールキャベツ	オムレツ	ウインナーと野菜炒め	えび団子のコンソメ煮	厚揚げのチーズ焼き	スクランブルエッグ	肉団子のポトフ
		豆のマリネ	もやしとツナの炒め	マカロニサラダ	キャベツのソテー	ピーマンの塩昆布和え	大根の炒め煮	きのこの和え物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
パンプキンポタージュ		コンソメスープ	コーンスープ	トマトスープ	野菜スープ	コンソメスープ	ポタージュスープ	
昼食	赤魚の香味ソース	鶏肉のみぞれ煮	けんちんうどん	鰯のもろみ焼き	メンチカツ	キーマカレー	カレイの煮つけ	
	野菜の揚げ出し	焼き茄子	だし巻き卵	かぼちゃの煮物	白菜の旨煮	グリル野菜	和風焼きビーフン	
	ささみの和え物	和風サラダ	煮豆	おくら土佐ポン酢	ぜんまいの和え物	フルーツゼリー	五目煮豆	
	ごはん	ごはん	フルーツカクテル	ごはん	ごはん	コーンスープ	ごはん	
	味噌汁	味噌汁		すまし汁	味噌汁		味噌汁	
間食	和のパンケーキ	上用饅頭	キャラメルどらやき	ロールケーキ	りんごゼリー	焼きドーナツチョコ味	さつま芋饅頭	
夕食	豚肉の生姜焼き	銀ひらすの更紗蒸し	豚しゃぶ	鶏すき煮	白身魚のあけぼの焼き	鶏肉のレモンバター焼き	豚肉のスタミナ焼き	
	炊き合わせ	人参の白だし炒め	ほうれん草の炒め物	花野菜のあんかけ	車麩の煮物	里芋の柚子味噌かけ	がんもの煮物	
	かぶの甘酢漬	和風ポテトサラダ	白和え	浅漬	小松菜の生姜和え	いんげん胡麻和え	もずくの酢の物	
	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	すまし汁	味噌汁	
エネルギー(Kcal)		1520/1598kcal	1463/1506kcal	1634/1689kcal	1478/1518kcal	1449/1502kcal	1669/1686kcal	1482/1543kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 神無月の由来 ★

10月は全国の八百万の神様が、一部の留守神様を残して出雲大社（島根県出雲市）へ会議に出てしまうと考えられてきました。

その為、神様がしかけてしまう国では神様がいないので「神無月」、反対に出雲の国（島根県）では神様がたくさんいらっしゃるの

「神在月」となるわけです。



LA PASSERELLE

2023年 10月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土	
		8	9	10	11	12	13	14	
朝 食	和 食	目玉焼き ブロッコリーソテー のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	そばろと野菜の和風炒め キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ かぼちゃサラダ 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナー和風煮込み カリフラワーの青じそ和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	車麩卵とじ おくらの柚子浸し ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	野菜はんぺん煮 ターサイの和え物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子甘辛煮 キャベツのピーナッツ和え 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	
		目玉焼き ブロッコリーソテー 牛乳 パン コンソメスープ	そばろと野菜の炒め物 キャベツの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ	スクランブルエッグ かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの青じそ和え 牛乳 パン コーンスープ	洋風卵とじ おくらの柚子浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	はんぺんのトマト煮 ターサイの和え物 牛乳 パン 野菜スープ	肉団子のコンソメ煮 キャベツのピーナッツ和え 牛乳 パン ポタージュスープ	
	昼 食	鶏肉と野菜の煮物 さつまいも金平 野菜の甘酢漬 ごはん 味噌汁	きつねそば ふろふき大根 煮豆 みかんゼリー	油淋鶏 水餃子 ナムル ごはん 中華スープ	運動会 		鶏肉の野菜あんかけ じゃがいもの白煮 玉子豆腐 ごはん 味噌汁	チキンカレー 彩野菜のグリル フルーツムース コンソメスープ	ハンバーグ 三色ピーマンソテー ポテトサラダ ごはん 田舎風スープ
		間 食	プチケーキ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	マンゴープリン	ワッフル	桃ゼリー	水ようかん
夕 食		鯡のみりん醤油焼き 冬瓜のそばろあん 人参と白滝の真砂和え ごはん 味噌汁	ポークソテー 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ ライス トマトスープ	銀ヒラスの塩麹焼き 小松菜の高菜炒め なめ茸おろし ごはん 味噌汁	豚の旨煮 蒟蒻の炒め物 竹輪と胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁	ホキのマヨ焼き 蓮根甘辛炒め きのこのポン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の甘酢炒め 擬製豆腐 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き ブロッコリーの炒め物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁	
		エネルギー(Kcal)	1518/1526kcal	1490/1554kcal	1615/1573kcal		1554/1605kcal	1477/1503kcal	1582/1647kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 10月の健康応援コラム ★

10月は過乾燥と昼夜の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。飽きの食材を積極的に摂り、寒さに強い身体づくりをしていきましょう。特に秋の食材である、さつま芋は食物繊維が豊富なため、腸内環境を改善し免疫力も上がります。また、きのこに含まれるビタミンDやβ-グルカゴンは免疫機能を高め、風邪予防につながります。



LA PASSERELLE

2023年 10月 第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		15	16	17	18	19	20	21
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ いんげんの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 ツナサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 小松菜の煮浸し 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 彩りひじき のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ロールキャベツ マカロニサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンの野菜炒め かぼちやの煮物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	信田巻の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
		オムレツ いんげんの和え物 牛乳 パン コンソメスープ	えび団子のクリーム煮 ツナサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	ポークビーンズ 小松菜の煮浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	スペイン風オムレツ 彩りひじき 牛乳 パン コーンスープ	ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン トマトスープ	ベーコンの野菜炒め かぼちやのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	ツナとポテトのグリル ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳 パン コンソメスープ
	洋食	めばるの煮つけ 竹輪の炒めもの ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	焼きそば じゃが芋甘辛煮 フルーツゼリー かき玉スープ	鯨南蛮漬け ぜんまい炒め物 里芋のみたらし ごはん 味噌汁	【お誕生日御膳】 	麻婆豆腐 海老シュウマイ 三色ナムル ごはん 中華スープ	豚肉のレモンバターソース カリフラワーソテー イタリアンサラダ ライス 生姜スープ	とりそぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 味噌汁
		ドームケーキ	抹茶ババロア	プチシュー	誕生日ケーキ	クレープ	もみじまんじゅう	チョコレート饅頭
夕食	和食	鶏肉の柚子胡椒焼き 車麩の煮物 はたけ菜の和え物 ごはん 味噌汁	白身魚のネギ塩だれ 青梗菜のオイスター煮 ラーパーツァイ ごはん ニラのスープ	ハーブグリルチキン ブロッコリーのソテー 彩野菜のマリネ ライス コンソメスープ	豚肉の金山寺味噌焼き 切干大根の煮物 蓮根と枝豆のポン酢和え ごはん すまし汁	鶏肉の粕漬焼き がんもの含め煮 きのこの和え物 ごはん 味噌汁	かれのい山椒焼き 根菜の旨煮 水菜の和え物 ごはん 味噌汁	ブリ大根 ほうれん草炒め 浅漬け ごはん 味噌汁
		エネルギー(Kcal)	1378/1390kcal	1380/1418kcal	1446/1510kcal	1578/1608kcal	1350/1430kcal	1451/1558kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 旬の食材 「里芋」 ★

里芋特有のネバネバには「ガラクトン」という水溶性の食物繊維が含まれ、整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

また、「カリウム」の含有量も多く、高血圧やむくみの予防に効果が期待できます。

冬は血圧が上がりがやすくなるので、この季節に積極的に摂りたい食材になります。



2023年 10月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		22	23	24	25	26	27	28
朝食	和食	はんぺんしょうが焼き ピーマンの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ 切干大根のサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ロールキャベツ マカロニソテー のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き ふりかけ 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	つみれと野菜煮 金平ごぼう 牛乳 梅びしお ごはん 味噌汁	目玉焼き 胡瓜の和え物 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	はんぺんチーズ焼き ピーマンの和え物 牛乳 パン コーンスープ	スクランブルエッグ 切干大根のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	ロールキャベツ マカロニソテー 牛乳 パン 野菜スープ	チーズオムレツ じゃがいも炒め 牛乳 パン コーンスープ	ポトフ 金平ごぼう 牛乳 パン ポタージュスープ	目玉焼き 胡瓜の和え物 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		鯖の七味焼き さつまいも甘煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒めもの 漬け物 ごはん 味噌汁	ハッシュドポーク ハーブグリルポテト キャロットラペ コンソメスープ	八宝菜 春巻き いんげんの和え物 ごはん 中華スープ	ミックスフライ 炊き合わせ かぶの柚子和え ごはん 味噌汁	バーベキューチキン ラタトゥイユ きのこのマリネ ライス コンソメスープ	ブリの照り焼き さつま芋と竹輪の煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁
間食		フルーチェ	あんドーナツ	フルーツゼリー	米粉のガトーショコラ	焼きプリンタルト	杏仁豆腐	ロールケーキ
夕食		鶏のハーブソテー きのこの白ワイン蒸し 野菜のマリネ ごはん トマトスープ	白身魚の塩焼き 蓮根きんぴら 里芋のぬた和え ごはん すまし汁	鶏肉のガーリック炒め 蒟蒻の甘辛炒め 浅漬け ごはん 味噌汁	つくね焼き 茄子の煮浸し 小松菜の高菜和え ごはん 味噌汁	豚肉の梅風味焼き カリフラワーの炒め物 焼きかぼちゃ和え物 ごはん 味噌汁	赤魚の和風香草焼き 揚げ出し豆腐 キャベツ磯和え ごはん 味噌汁	豚肉の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め 春菊の和え物 ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1524/1564kcal	1431/1469kcal	1465/1516kcal	1618/1647kcal	1601/1689kcal	1445/1535kcal	1505/1527kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 10月の健康応援コラム2 ★

秋から冬にかけての時期に発生する「かくれ脱水」は、涼しくなってきたことで体内から水分が失われていることに気づけずに発症します。

かくれ脱水の特徴は、「夏場の野外ではなく、秋の室内で起こる」ということです。糖尿病や高血圧といった持病のある方は、特に注意が必要です。

水分補給を習慣化し、1時間半～2時間程度の間隔で水分補給をする習慣をつけましょう。



LA PASSERELLE

2023年 10月 第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火				
		29	30	31				
朝食	和食	肉団子の甘辛煮 小松菜の炒め物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	落とし玉子の野菜あん 蓮根のソテー ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁				
		肉団子トマト煮 小松菜の炒め物 牛乳 パン コンソメスープ	落とし玉子のミネストローネ 蓮根のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 牛乳 パン 野菜スープ				
	洋食							
昼食	親子丼 かぼちゃの塩炒め 酢の物 味噌汁	   おたのしみランチ		【ハロウィンランチ】 パンプキンカレー グリル野菜 ハロウィンサラダ コンソメスープ				
	間食	おから抹茶ケーキ	おたのしみおやつ	パンプキンパバロア				
夕食	白身魚の煮おろし 人参シリシリ 和風サラダ ごはん 味噌汁	チキンソテー ブロッコリーの塩バター蒸し ピクルス ライス コンソメスープ	豚しょうが焼き 炊き合わせ ポテトサラダ ごはん 味噌汁					
	エネルギー(Kcal)	1505/1482kcal		1699/1755kcal				

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ ハロウィンの由来 ★

ハロウィンは、古代ケルト民族のサウィン祭というものが起源と言われています。

古代ケルトでは11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。

秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本のお盆のような行事だったようです。

