



メニュー表



	10月29日(日曜日)	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)
朝食	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 
	I補給 - 364kcal 炭水化物 58.4g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 452kcal 炭水化物 50.2g 蛋白質 16.4g 脂質 20.5g 食塩当量 1.3g	I補給 - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g
昼食	彩り散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 吸物 	ご飯 サンマの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	<ハロウィン> パン パンプキンシチュー かぼちゃコロッケ デザート 
	I補給 - 444kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 16.6g 脂質 5.0g 食塩当量 4.4g	I補給 - 460kcal 炭水化物 63.8g 蛋白質 17.9g 脂質 16.5g 食塩当量 2.9g	I補給 - 453kcal 炭水化物 63.7g 蛋白質 11.5g 脂質 18.3g 食塩当量 3.1g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え 吸物 	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 吸物
	I補給 - 525kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 24.5g 脂質 18.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 450kcal 炭水化物 83.0g 蛋白質 11.5g 脂質 8.5g 食塩当量 3.4g	I補給 - 548kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 14.9g 脂質 20.5g 食塩当量 3.3g

ハロウィン

もとはヨーロッパを起源とする民族行事で、10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いにくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやってきて悪いことをすると信じられていたため、悪霊を追い払うために、仮装をしたり魔除けの焚火を行うようになりました。自ら魔物の格好をし仮装することで、悪霊に同じだと思わせ、身を守ったようです。日本では宗教的な意味合いはほとんどなく、季節のイベントとして楽しまれています。

【ハロウィンといえば・・・】

- ・ジャック・オー・ランタン

カボチャをくり抜き不気味な顔にし、中にろうそくを入れたものです。もともとはカブでしたが、手に入りやすいカボチャが使われるようになったようです。飾ることで善霊を呼び寄せ、悪霊を遠ざけると言われています。

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。