



スーパー・コート千里中央



メニュー表

	10月22日(日曜日)	10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
朝食	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し ジュース	ショコラロール キャベツのソテー 春雨の中華風 牛乳 	ロールパン マカロニのトマト仕立て じゃがいものそぼろ煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 スープ 	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳	りんごパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳
	I補給 - 363kcal 炭水化物 56.0g 蛋白質 7.6g 脂質 11.7g 食塩当量 1.9g	I補給 - 441kcal 炭水化物 46.9g 蛋白質 14.1g 脂質 21.9g 食塩当量 1.7g	I補給 - 420kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 15.3g 脂質 14.8g 食塩当量 1.6g	I補給 - 284kcal 炭水化物 44.4g 蛋白質 8.1g 脂質 7.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 387kcal 炭水化物 47.1g 蛋白質 16.7g 脂質 14.4g 食塩当量 1.7g	I補給 - 487kcal 炭水化物 59.6g 蛋白質 15.5g 脂質 21.5g 食塩当量 1.9g	I補給 - 406kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 13.6g 脂質 18.2g 食塩当量 1.6g
昼食	木の葉丼 春菊の煮浸し 金時豆 味噌汁 	ご飯 カレーの煮付け 添え野菜 茄子の煮物 かぼちゃの甘酢和え 味噌汁 	ご飯 挽肉包み揚げ 筍の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	＜ごちそうメニュー＞ 宇和島の鯛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ  ＜通常メニュー＞ マーボー丼 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	メンチカツカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 福神漬 	おにぎり おぼろうどん チンゲン菜の柚子香和え 一口和菓子 	ご飯 ミートローフ 添え野菜 サラダ スープ デザート 
	I補給 - 422kcal 炭水化物 81.5g 蛋白質 15.1g 脂質 4.4g 食塩当量 3.8g	I補給 - 391kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 19.2g 脂質 4.1g 食塩当量 2.6g	I補給 - 525kcal 炭水化物 79.6g 蛋白質 13.0g 脂質 17.7g 食塩当量 2.9g	I補給 - 629kcal 炭水化物 104.0g 蛋白質 13.3g 脂質 18.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 371kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 10.1g 脂質 2.3g 食塩当量 3.7g	I補給 - 590kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 22.0g 脂質 21.1g 食塩当量 3.1g	
夕食	ご飯 厚揚げの野菜炒め マカロニソテー 白菜の和え物 味噌汁 	ご飯 えび入り玉子焼き 糸こんにゃくの金平 かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 青菜のピ-ナツ和え 吸物	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 切干のはりはり和え 吸物 	ご飯 ポークチャップ ちくわの金平 三度豆の辛子和え 味噌汁 	ご飯 鶏肉の胡麻風味焼き 添え野菜 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 白菜のさっと煮 スパサラダ 味噌汁 
	I補給 - 410kcal 炭水化物 78.5g 蛋白質 11.0g 脂質 6.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 517kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 16.4g 脂質 17.9g 食塩当量 3.7g	I補給 - 553kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 15.4g 脂質 23.6g 食塩当量 2.4g	I補給 - 499kcal 炭水化物 86.0g 蛋白質 19.1g 脂質 9.7g 食塩当量 2.3g	I補給 - 589kcal 炭水化物 75.1g 蛋白質 18.6g 脂質 25.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 524kcal 炭水化物 68.7g 蛋白質 21.6g 脂質 19.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 608kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 16.3g 脂質 29.2g 食塩当量 3.0g

※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。



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も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。