令和８年10月 けやき苑 献立表

～十三夜(じゅうさんや)について～
ことしの十三夜は10月23日(金)です。中秋の名月(十五夜)に次いで美しい月とされ、平安時代から貴族たちの間で親しまれてきたそうです。十五夜の後に行われることから「後(のち)の月」と呼ばれることがあり、その他にも「栗名月」「豆名月」という別名もあります。※つづきは紙面下へ

1日（木）	2日（金）	3日（土）
御飯 豚肉の塩だれ炒め ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁　みかん缶	【秋の実り御前】 さつま芋ご飯 天ぷら 大根の煮物 玉子豆腐 味噌汁　柿	牛丼 厚焼き卵 酢の物 味噌汁 プリン
エネルギー 565kcal たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.4（1.6）g 脂質 15.5g 炭水化物 85.3g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18.8g 食塩相当量 2.1（1.4）g 脂質 15.1g 炭水化物 92.1g	エネルギー 635kcal たんぱく質 27.0g 食塩相当量 3.2（2.3）g 脂質 14.5g 炭水化物 104.2g

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
御飯 アジフライ じゃが芋の煮っころがし ほうれん草とハムの和え物 味噌汁　洋梨缶	御飯 ホキの野菜あんかけ 竹輪の磯辺揚げ 豆腐サラダ 味噌汁　りんご煮	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁　水ようかん（抹茶）	ポークカレー 大根サラダ 漬物 コンソメスープ フルーツソースヨーグルト	御飯 豚肉のスタミナ炒め 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し けんちん汁　水饅頭（柚子）	御飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 浅漬け風サラダ 清汁　梅ゼリー
エネルギー 591kcal たんぱく質 25.1g 食塩相当量 3.2（2.3）g 脂質 17.0g 炭水化物 92.7g	エネルギー 526kcal たんぱく質 28.8g 食塩相当量 3.6（2.6）g 脂質 10.3g 炭水化物 83.7g	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.6g 食塩相当量 3.4（2.4）g 脂質 14.0g 炭水化物 92.1g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.8g 食塩相当量 4.1（3.0）g 脂質 12.5g 炭水化物 94.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 29.4g 食塩相当量 3.1（2.2）g 脂質 21.2g 炭水化物 85.6g	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.2g 食塩相当量 2.2（1.5）g 脂質 22.3g 炭水化物 97.4g
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）
スポーツの日	親子丼 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶	御飯 カレイの煮付け 大学芋風 ほうれん草の白和え 味噌汁　ロールケーキ	御飯 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁　バナナ	御飯 アジの塩焼き 豆腐のきのこあんかけ キャベツの和風サラダ 味噌汁　抹茶ゼリー	御飯 チキンカツ がんもの含め煮 白菜のなめ茸和え 味噌汁　黄桃缶
	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.3g 食塩相当量 2.8（2.0）g 脂質 18.8g 炭水化物 84.4g	エネルギー 624kcal たんぱく質 26.8g 食塩相当量 3.0（2.1）g 脂質 11.2g 炭水化物 106.4g	エネルギー 587kcal たんぱく質 27.7g 食塩相当量 1.6（1.0）g 脂質 13.6g 炭水化物 93.5g	エネルギー 517kcal たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.5（1.7）g 脂質 12.4g 炭水化物 79.4g	エネルギー 597kcal たんぱく質 26.5g 食塩相当量 2.7（1.9）g 脂質 16.3g 炭水化物 91.7g
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
御飯 鶏の照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁　りんご煮	タンメン 春巻き 小松菜のナムル 杏仁豆腐	御飯 肉団子の五目あんかけ 焼きなす 白菜のポン酢和え 清汁　パイン缶	御飯 サバの立田揚げ さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁　水ようかん	五目炒飯 水餃子 春雨サラダ 中華スープ デザートムース（ぶどう）	御飯 さわらの塩焼き 肉じゃが いんげんのピーナツ和え 味噌汁　バナナ
エネルギー 585kcal たんぱく質 22.2g 食塩相当量 3.0（2.1）g 脂質 18.9g 炭水化物 86.0g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当量 3.1（2.2）g 脂質 16.4g 炭水化物 82.9g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.2（1.5）g 脂質 11.1g 炭水化物 86.2g	エネルギー 643kcal たんぱく質 26.1g 食塩相当量 2.6（1.8）g 脂質 19.4g 炭水化物 98.5g	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.3g 食塩相当量 3.7（2.7）g 脂質 16.2g 炭水化物 86.3g	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.0g 食塩相当量 3.5（2.5）g 脂質 14.5g 炭水化物 88.6g
26日（月） 選択食の日 A 鮭のちゃんちゃん焼き B 鶏のから揚げ（揚げ） 【共通】 御飯 魚河岸揚げの煮物 白菜の梅和え 味噌汁　栗ようかん	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）
	御飯 肉豆腐 ふろふき大根 わかめサラダ 清汁 イチゴババロア	御飯 えびと厚揚げの塩炒め 肉焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ マンゴー	御飯 鶏肉のきのこマヨ焼き プレーンオムレツ コールスロー コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯 ホッケの塩焼き 筑前煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 みかん缶	キーマカレー ブロッコリーサラダ 漬物 コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト
A エネルギー 569kcal たんぱく質 27.2g 食塩相当量 2.6（1.8）g 脂質 9.9g 炭水化物 96.9g	エネルギー 587kcal たんぱく質 28.2g 食塩相当量 2.1（1.4）g 脂質 16.7g 炭水化物 85.7g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 食塩相当量 3.4（2.4）g 脂質 19.6g 炭水化物 86.5g	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g 食塩相当量 2.9（2.0）g 脂質 22.4g 炭水化物 81.1g	エネルギー 532kcal たんぱく質 26.0g 食塩相当量 3.8（2.8）g 脂質 15.1g 炭水化物 78.0g	エネルギー 594kcal たんぱく質 17.0g 食塩相当量 3.8（2.8）g 脂質 17.2g 炭水化物 97.5g
B エネルギー 587kcal たんぱく質 23.8g 食塩相当量 2.5（1.7）g 脂質 14.2g 炭水化物 94.1g					

「食塩相当量」の（　　）内の数値について･･･塩分を控えたい方にご提供する場合の塩分量を表示しています。

～ 十三夜について(つづき) ～
十五夜が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は日本独自の風習で、満月の少し手前、完ぺきではない少し欠けた月の姿に趣や風情を見出した日本人の繊細な感性から生まれたのだそうです。十三夜には秋の収穫に感謝する感謝祭としても意味合いもあり、月見団子(13個)と秋の実り(栗や豆など)をお供えします。23日が澄み渡った夜空となるこを祈っています。

献立は、ホームページからもご覧いただけます。