

令和6年 10月 けやき苑献立表

期 間：10月1日～10月31日

献立はホームページでもご覧いただけます



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
昼食	リクエストメニュー 親子丼 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶	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 鯖の利休揚げ（揚げ） がんもの含め煮 白菜のなめ苺和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 さばの味噌煮 レンコンのきんぴら 浅漬け風サラダ 清汁 梅ゼリー	御飯 鶏の照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 バナナ
	I補† - 588kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.1g 食塩 3.4 (2.4) g	I補† - 600kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.7g 食塩 3.4 (2.4) g	I補† - 614kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.4g 食塩 3.3 (2.4) g	I補† - 631kcal 蛋白質 24g 脂質 18.4g 食塩 2.4 (1.6) g	I補† - 600kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.9g 食塩 3 (2.1) g
7	8	9	10	11	12
昼食	リクエストメニュー 御飯 アジフライ ジャガ芋の煮っころがし ほうれん草とハムの和え物 味噌汁 リンゴゼリー	《秋の実御膳》 サツマ芋ご飯 天ぷら（揚げ） 大根の煮物 玉子豆腐 味噌汁 柿	御飯 ホキの野菜あんかけ（焼き） サツマ芋の甘煮 青梗菜の和え物 味噌汁 洋梨缶	リクエストメニュー タンメン 焼餃子 小松菜のナムル 杏仁豆腐	リクエストメニュー 牛丼 厚焼き卵 酢の物 味噌汁 みかん缶
	I補† - 596kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.7g 食塩 3.4 (2.4) g	I補† - 558kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.4g 食塩 2.7 (1.9) g	I補† - 499kcal 蛋白質 22.7g 脂質 4.5g 食塩 3.1 (2.2) g	I補† - 536kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14g 食塩 3.5 (2.5) g	I補† - 606kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.3g 食塩 3.2 (2.3) g
14	15	16	17	18	19
昼食	スポーツの 休館日	御飯 豚肉の味噌炒め 金平ごぼう ほうれん草のお浸し けんちん汁 水まんじゅう（柚子）	御飯 肉豆腐 ふろふき大根 わかめサラダ 清汁 オレンジゼリー	御飯 ホッケの塩焼き 筑前煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 パイ缶	リクエストメニュー 五目炒飯 エビシウマイ 春雨サラダ 中華スープ みかん缶
	I補† - 563kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.3g 食塩 2.3 (1.6) g	I補† - 585kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19g 食塩 2.2 (1.5) g	I補† - 522kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13g 食塩 3.1 (2.2) g	I補† - 566kcal 蛋白質 29.1g 脂質 11.3g 食塩 3.1 (2.2) g	I補† - 528kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.1g 食塩 3.1 (2.2) g
21	22	23	24	25	26
昼食	御飯 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁 バナナ	御飯 鯖の金山寺焼き 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 黄桃缶	御飯 サンマの塩焼き 肉じゃが インゲンのクルミ和え 味噌汁 りんご煮	御飯 鶏肉のキリッ焼き プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ コーヒゼリー	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
	I補† - 630kcal 蛋白質 27.4g 脂質 19.3g 食塩 2.2 (1.5) g	I補† - 601kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.3g 食塩 2.7 (1.9) g	I補† - 635kcal 蛋白質 23.4g 脂質 24.9g 食塩 3 (2.1) g	I補† - 610kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.1g 食塩 2 (1.3) g	I補† - 624kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22g 食塩 2.4 (1.6) g
28	29	30	31	<p>♪今回は、滑稽話「目黒のさんま」のあらすじをお届けします♪</p> <p>ある殿様が目黒まで遠乗り（あるいは鷹狩）に出かける。お供の者が弁当を忘れたために腹を空かせた殿様一同のもとにうまそうな匂いが漂ってくる。殿様が匂いの元を尋ねると家来が、これはさんまというものを焼く匂いだが、さんまは庶民の食べる下魚なので、殿のお口に合うものではないと答える。しかし空腹に耐えかねた殿様は、さんまを持って帰るよう命じ、家来は農家の者が食べようとしていたさんまを頼んでもらってくる。直接炭火で焼いた「隠し焼き」のさんまは黒く焦げて脂がしたたっているが、初めてさんまを食べた殿様は、空腹もあってその美味さに大喜びする。</p> <p>さんまのうまさ忘れられず、殿様はある日、さんまを出すよう家来に申しつける。庶民の魚であるさんまは屋敷にはないので、家来は慌てて出て行き、日本橋の魚河岸でさんまを買い求める。しかし調理の段になると、焼くと脂が多く出て体に悪いということで、蒸籠で蒸して脂をすっかり抜き、骨がのどに刺さるといけないと骨を一本一本抜いてしまう。身姿が崩れたさんまをしかたなく椀にして出した。殿様が食べてみると目黒で食べたものとは比較にならぬまずさ。どこで求めたさんまかと尋ねると家来は「日本橋魚河岸で求めてまいりました」と答える。殿様ははたし顔で「ううむ、それはいいかん。さんまは目黒に限る」～ウィキペディアより～</p>	
昼食	選択メニュー [A] 鮭のちゃんちゃん焼き [B] 鶏のから揚げ（揚げ） [共通料理] 御飯 魚河岸揚げの煮物 白菜の梅和え 味噌汁 栗ようかん	オムライス ジャーマンポテト コールスロー コンソメスープ プリン	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 パイ缶		
[A] I補† - 627kcal 蛋白質 27.3g 脂質 12g 食塩 3.7 (2.7) g	I補† - 602kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.8g 食塩 2.7 (1.9) g	I補† - 548kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.5g 食塩 3.9 (2.8) g	I補† - 595kcal 蛋白質 27.2g 脂質 23.1g 食塩 3.2 (2.3) g		
[B] I補† - 646kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.1g 食塩 3.2 (2.3) g					

