

しゅうかんこんだてひょう

令和05年10月29日(日)～令和05年10月31日(火)

区分	10/29(日)	10/30(月)	10/31(火)
朝ごはん	ご飯 ふのり汁 金平ごぼう 出し巻き卵 ふりかけ 557KC	ご飯 しめじ汁 ひじきの煮物 ハムステーキ 梅干し 乳製品 568KC	ご飯 みそ汁 納豆 中華風野菜炒め 梅干し 572KC
昼ごはん	ぴり辛丼 大根の味噌汁 小松菜の煮浸し 山菜和え パイン(缶詰) 牛乳 772KC	ハヤシライス ミモザサラダ 洋なし(缶詰) 牛乳 792KC	塩ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 794KC
夕ごはん	ご飯 もやしと揚げのみそ汁 塩肉じゃが ちくわの和え物 675KC	ご飯 中華スープ たらのムニエル 厚揚げのみそ炒め 634KC	ご飯 鶏のからあげ 大根のツナ煮 たいみそ 633KC
合計	2004KC	1994KC	1999KC

10月の平均栄養価

- エネルギー: 1995KC
- たんぱく質: 74.6g
- 脂質: 50.6g
- 塩分: 7.3g

10/31の
おやつは
かぼちゃプリン!



『10月31日は「ハロウィン」』

ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝うお祭りでした。

仮装や、かぼちゃをくりぬいたジャック・オー・ランタンは、「悪い霊を怖がらせて追い払うため」のものとされています。