

10月の予定献立表

月	火	水	木	金
2 焼き肉丼 たたききゅうり 中華スープ	3 筑前煮 ぶりの照り焼き シメジの味噌汁	4 メンチカツ ナムル 豚汁	5 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 えのき茸の味噌汁	6 肉野菜炒め メンマの塩和え そうめん汁
9 スポーツの日	10 肉豆腐 切干大根とオクラ の塩昆布和え 小松菜の味噌汁	11 塩ホッケ焼き じゃが芋のきんぴら なめこの味噌汁	12 豚キムチ エビシユウマイ すまし汁	13 ハヤシライス フレンチサラダ りんご
16 塩だれチキン ブロッコリーと ベーコン和え 里芋の味噌汁	17 白身魚のフライ すき昆布煮 オニオンスープ	18 麻婆春雨 もやしとにんじんのナムル じゃが芋の味噌汁	19 肉うどん 鮭わかめご飯おにぎり ブドウ	20 桜橋館フェスタ 前日祭
23 代休 桜橋館フェスタ	24 代休 125周年記念事業	25 鯖の和風カレー煮 キャベツと焼き豚の和え物 わかめの味噌汁	26 ポークカレー キムチサラダ	27 肉餃子 切干大根の胡麻和え さつま芋の味噌汁
30 チキンとキャベツ のガーリック炒め 切干大根と玉ねぎの和え物 豆腐の味噌汁	31 ビビンバ カボチャのグラタン 卵スープ ハロウィンデザート			



ようやく残暑も落ち着いて、秋らしくなってきました🍂



～秋は楽しいこと、美味しいものがたくさん🍁～

10月10日は目の愛護デーです！！食欲の秋ですが、健康にも気をつけて秋を楽しみましょう♪
目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れましょう。ブルーベリーのアントシアニンや魚に含まれるDHAのほか、ビタミンなども目の健康に効果的です。

*ビタミンA：目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。

*ビタミンB1：目の神経の働きを正常にする。

*ビタミンC：目の充血を防ぐ。



10月31日はハロウィン



カボチャは栄養価がとても高い野菜です。

季節の変わり目でもあるので、そんなときに嬉しい免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富です。