

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025 年 10 月



	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
今日は何の日			ホーム喫茶 3階								ハロウィン
朝食	おかか粥 厚焼き玉子 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（小松菜、しめじ） 切干し煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） 白菜の煮物ホタテ風味 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、白菜） 里芋の旨煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） しめじとナスのピリ辛炒め たいみそ	食パン 朝りんご ポトフ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（なす、えのき） ひじきと大豆の煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（わかめ、たまねぎ） 高野豆腐の含め煮 梅びしお	かに風味雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、人参） 豆腐ときのこのバター醤油炒め ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（白菜、わかめ） 玉ねぎの含め煮 たいみそ
栄養価	エネルギー 345kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.5g 炭水化物 52.8g 食塩 1.7g	エネルギー 353kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 炭水化物 68.7g 食塩 1.8g	エネルギー 326kcal 蛋白質 9.9g 脂質 1.1g 炭水化物 66.6g 食塩 1.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.4g 炭水化物 73.3g 食塩 1.3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 13g 脂質 11.4g 炭水化物 70.3g 食塩 1.4g	エネルギー 368kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.8g 炭水化物 59.8g 食塩 2.3g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.2g 炭水化物 70g 食塩 1.5g	エネルギー 351kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.9g 炭水化物 65.3g 食塩 2.2g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.5g 炭水化物 68.6g 食塩 1.6g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.4g 炭水化物 66.3g 食塩 1.5g	エネルギー 372kcal 蛋白質 12.1g 脂質 3.7g 炭水化物 70.1g 食塩 1.3g
昼食	味噌豚丼 そうめんすまし汁 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のわさび和え	サンドイッチ（キャロットラペ・ジャ） チキンのトマト煮 ミモザサラダ 牛乳ゼリー	米飯160 g 豆腐の味噌汁（豆腐、わかめ） エビカツ チンゲンサイの煮浸し オレンジムース	米飯160 g 味噌汁（えのき、なめこ） 千草焼き 南瓜の含め煮 大根とツナのサラダ	さつま芋ご飯 味噌汁（厚揚げ、チンゲン菜） 白身魚の沢煮 里芋まんじゅう インゲンとコーンのサラダ	米飯160 g はんぺんのすまし汁 チキングリル秋野菜添え 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	米飯160 g 中華スープ 豚肉の韓国風炒め 中華風和え物 杏仁豆腐	米飯160 g 白菜と春雨のスープ 鰯の香りパン粉焼き 明太ポテトサラダ りんご缶	米飯160 g 里芋とねぎの中華スープ 白身魚のチリソース ナムル ぶどうゼリー	米飯160 g 味噌汁（大根、大根葉） 野菜たっぷり卵焼き はんぺんのみぞれ煮 チンゲン菜辛子和え	かぼちゃグラタン コンソメスープ ブロッコリーのサラダ キャラメルプリン
栄養価	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.8g 炭水化物 77.2g 食塩 3.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18g 炭水化物 60g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 17g 脂質 12.7g 炭水化物 80.7g 食塩 2.7g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.3g 炭水化物 78.7g 食塩 2.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 22.7g 脂質 5.7g 炭水化物 74.3g 食塩 2.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.5g 炭水化物 75.1g 食塩 2.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 24g 脂質 11.7g 炭水化物 74.9g 食塩 2.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.1g 炭水化物 80.1g 食塩 2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.9g 炭水化物 86.2g 食塩 1.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.5g 炭水化物 75.5g 食塩 2.7g	エネルギー 398kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.5g 炭水化物 46.8g 食塩 2.1g
おやつ	ヨーグルトケーキ	星食べよ ミニたい焼き	パンプキンパバロア	新しっとりどら焼き	バナナオムレット	メープルケーキ	厚切りバウム2種	カスタードケーキ	レモンケーキ	ホットケーキ	和菓子 ハロウィンおばけ
夕食	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、厚揚げ） 赤魚の粕漬け焼き さつま芋のはちみつ煮 きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（里芋、ねぎ） サケの照り焼き なす田楽 ごま昆布	麦ご飯 味噌汁（たまねぎ、しいたけ） 鶏団子と白菜の煮物 小松菜塩昆布和え 温泉玉子	米飯160 g 味噌汁（麩、じゃがいも） 豚肉カレー醤油焼き オクラ梅肉和え たくあん漬け	ビーンズカレーライス 野菜サラダ 白桃缶	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、大根） 鯖の生姜煮 ほうれん草のお浸し ちくわ 昆布豆	米飯160 g 味噌汁（カブ、ねぎ） 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜の和え物 金時豆	麦ご飯 味噌汁（かぼちゃ、みつば） 豚肉の甘辛炒め とろろとめかぶの和え物 しその実漬け	菜めし 味噌汁（油揚げ、なす） たまねぎの卵とじ 大根の和え物 たくあん漬け	麦ご飯 あさりの味噌汁（7割、葉ねぎ） 鶏肉の梅風味蒸し 小松菜とわかめの柚子和え 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、しめじ） シルバーの一味焼き いんげんとツナのサラダ さくら漬け
栄養価	エネルギー 470kcal 蛋白質 20g 脂質 5.1g 炭水化物 80.9g 食塩 1.1g	エネルギー 477kcal 蛋白質 24.3g 脂質 5.5g 炭水化物 78.7g 食塩 2.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.6g 炭水化物 72.5g 食塩 2.5g	エネルギー 472kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.1g 炭水化物 73.2g 食塩 2.1g	エネルギー 538kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.2g 炭水化物 87.6g 食塩 2.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.6g 炭水化物 72.5g 食塩 2.1g	エネルギー 436kcal 蛋白質 20g 脂質 5.4g 炭水化物 77.2g 食塩 2.5g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.4g 炭水化物 80.2g 食塩 1.5g	エネルギー 464kcal 蛋白質 12g 脂質 13.5g 炭水化物 71.2g 食塩 2.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.4g 炭水化物 67.3g 食塩 2.5g	エネルギー 478kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.3g 炭水化物 66.6g 食塩 2g
合計	エネルギー 1316kcal 蛋白質 58.7g 脂質 22.4g 炭水化物 210.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 57.3g 脂質 27.5g 炭水化物 207.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 48.3g 脂質 25.4g 炭水化物 219.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 52.1g 脂質 30.8g 炭水化物 225.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 49.2g 脂質 31.3g 炭水化物 232.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 64.8g 脂質 30.9g 炭水化物 207.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1320kcal 蛋白質 53.1g 脂質 22.3g 炭水化物 222.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 55.7g 脂質 24.4g 炭水化物 225.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 43.4g 脂質 26.9g 炭水化物 226g 食塩 6.1g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27.3g 炭水化物 209.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1248kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.5g 炭水化物 183.5g 食塩 5.4g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～10月は神無月です～



神無月は、10月に全国の神々が出雲大社に集合してしまうため出雲大社以外の各神社には神様がいなくなってしまう。そういう意味から「神無月」といわれるようになりました。これが一般的に伝承されている由来のひとつです。なぜ、出雲大社に神様が全員集まるのかというと出雲大社の祭神である「オオクニヌシノミコト」が、自分の子供たちを全国に置き、各地を護らせているからです。年に1回、その子供たちと他の神々も呼び寄せて、来年の重要事項を話合う時期が設けられました。そのため、島根県・出雲地域だけが「神無月」ではなく、「神在月」と書かれています。

