2024年 10月

メニューカレンダー

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	1 こんさいに コーンつまみあげ あえもの デザート のりごはん エネルギー:425kcal／たんぱく質:10.3g	**2 てづくりメンチカツ** スパソテー にびたし デザート わかめごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g	**3 チキンソテー** やきそば ひじきに デザート しろごはん エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.4g	**4 チキンカレー** コロッケ あえもの デザート しろごはん エネルギー:412kcal／たんぱく質:10.4g
7 おさかな やさいいため やきかぼちゃ デザート ごましおごはん エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g	**8 チャプチェ** ぎょうざ ナムル デザート しろごはん エネルギー:392kcal／たんぱく質:12.0g	**9 やさいたっぷりカレー** のりまきチキン デザート しろごはん エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g	**10 パンのメニュー** ミートソース サラダ とんかつ デザート ロールパン にゅうさんいんりょう エネルギー:439kcal／たんぱく質:12.2g	**11 すぶたふう** コロッケ あえもの デザート しろごはん エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g
14 スポーツの日 	**15 ほしのコロッケ** にくだんご サラダ デザート しろごはん エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g	**16 てりやきハンバーグ** スパソテー ビーンズトマトに ポテトスティック デザート しろごはん エネルギー:415kcal／たんぱく質:10.5g	**17 トマトに** ささみフライ サラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:431kcal／たんぱく質:11.5g	**18 にくどうふ** はながた ごもくしんじょ あえもの デザート しろごはん エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g
21 はっぽうさい しゅうまい はるさめサラダ デザート しろごはん エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g	**22 ポークビーンズ** チキンウインナー サラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:415kcal／たんぱく質:10.4g	**23 にくじゃが** おさかな あえもの デザート ごましおごはん エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g	**24 チンジャオロース** からあげ にんじんしりしり デザート しろごはん エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.6g	**25 つくね** にもの あえもの デザート おかかごはん エネルギー:398kcal／たんぱく質:10.1g
28 ポークカレー チキンナゲット あえもの デザート しろごはん エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g	**29 とんかつ** やさいいため きんぴら デザート ふりかけごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g	**30 マーボードウフ** はるまき ごまあえ デザート しろごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g	**31 ハロウィンメニュー** かぼちゃハンバーグ マカロニトマト サラダ デザート しろごはん エネルギー:420kcal／たんぱく質:11.2g	

今月の栄養メモ

ハロウィンの起源

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、祖先の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとされ、日本でいうお盆にあたります。魔女やゾンビ・ゴーストなどに仮装するようになったのは、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊が作物に悪い影響を与えたり、子供をさらったりなど、人間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装して怖がらせて追い払うためだとされています。かぼちゃのランタンは死者の霊導いたり悪霊を追い払ったりするための焚火に由来するとされ、お盆の『迎え火』や『送り火』と近いものといわれています。

♫お願い♫

迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前、幼稚園名をお書きいただけると大変助かります m(_ _)m

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

毎日変わる"美味しい"の笑顔
宅配弁当 味いち
おかげ様で創業47年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9～17時
味いちホームページ www.e-aji.co.jp
毎日更新！お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。
管理栄養士／鈴木 みお
栄養士／佐藤 愛実