10 October

2023年 月のこんだて

dream gardens

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくちMEMO かぼちゃ

ほくほくとした食感と、甘味が特徴的なかぼちゃは、ハロウィンの時期によくお店で見かけますね。かぼちゃの旬は年2回あり、収穫の夏と熟成させて食べ頃の秋・冬です。免疫力アップのビタミンA・C・Eや食物繊維がたっぷり含まれています。かぼちゃは皮や種にも栄養が豊富に含まれており、かぼちゃを皮ごと使用した煮物や、皮をつぶして作るかぼちゃサラダもオススメな食べ方です。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

2(月)

MENU
- チキンカツ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー:412kcal 脂質:10.6g
タンパク質:10.4g 塩分:1.6g

3(火)

MENU
- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:415kcal 脂質:10.6g
タンパク質:11.2g 塩分:1.7g

4(水)

MENU
- わふうハンバーグ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー:404kcal 脂質:11.1g
タンパク質:10.4g 塩分:1.6g

5(木)

MENU
- ぶたにくのスタミナいため
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー:392kcal 脂質:11.0g
タンパク質:10.8g 塩分:1.6g

6(金)

MENU
- さかなのねぎこうみやき
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー:412kcal 脂質:10.7g
タンパク質:11.3g 塩分:1.6g

9(月)

すぽーつのひ

スポーツの日

10(火)

MENU
- とりてんあげ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー:415kcal 脂質:12.0g
タンパク質:11.8g 塩分:1.7g

11(水)

MENU
- しろみさかなフライ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー:417kcal 脂質:11.8g
タンパク質:13.5g 塩分:1.6g

12(木)

MENU
- まーぼーとうふ
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:410kcal 脂質:12.0g
タンパク質:12.2g 塩分:1.7g

13(金)

MENU
- エビカツ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー:423kcal 脂質:11.8g
タンパク質:10.2g 塩分:1.8g

16(月)

MENU
- メンチカツ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー:422kcal 脂質:12.4g
タンパク質:12.1g 塩分:1.4g

17(火)

MENU
- タンドリーチキン
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー:397kcal 脂質:10.0g
タンパク質:11.5g 塩分:1.6g

18(水)

MENU
- はっぽうさい
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:413kcal 脂質:10.2g
タンパク質:11.9g 塩分:1.6g

19(木)

MENU
- オムレツ
- フルーツ
- いちごパン

エネルギー:405kcal 脂質:11.9g
タンパク質:10.9g 塩分:1.5g

20(金)

MENU
- きのこカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:408kcal 脂質:11.8g
タンパク質:11.1g 塩分:1.6g

23(月)

MENU
- とんかつ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー:413kcal 脂質:12.1g
タンパク質:11.7g 塩分:1.5g

24(火)

デザート

MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- カレーディニッシュ

エネルギー:429kcal 脂質:11.9g
タンパク質:11.5g 塩分:1.6g

25(水)

MENU
- とうふステーキ
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー:411kcal 脂質:9.9g
タンパク質:11.0g 塩分:1.7g

26(木)

MENU
- ぶたにくのちゅうかふういため
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:405kcal 脂質:10.0g
タンパク質:10.3g 塩分:1.3g

27(金)

MENU
- かぼちゃコロッケ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー:403kcal 脂質:10.0g
タンパク質:11.6g 塩分:1.7g

30(月)

MENU
- ビーフカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:421kcal 脂質:11.8g
タンパク質:10.9g 塩分:1.4g

31(火)

MENU
- マヨたまつつみあげ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー:415kcal 脂質:11.8g
タンパク質:12.1g 塩分:1.2g

きせつのぎょうじ ハロウィン

はろうぃん

発祥は、古代ケルト人が行っていたお祭りが起源だと言われています。ケルト人は秋の収穫をい、悪霊を追い払うお祭りを行っていました。この日は、祖先の霊と一緒に、悪霊がやってきて、災いをもたらすと信じられていました。身を守るために仮面をかぶったり、悪魔や魔女の恰好をして仲間にみせかけたのが仮装の始まりです。ハロウィンイベントに参加したり、ハロウィンパーティで仮装をするのもハロウィンの楽しみ方ですね。