



# 富士見台デイサービスセンター10月献立表



## 今月の郷土料理

### [栃木県]



栃木県の郷土料理は四季折々に収穫される農産物や、自然の恵のものを工夫し保存、加工、料理したもので、住む人々に受け継がれてきました。今回は「法度汁」と「かんびょうの卵とじ」の二品です。法度汁は栃木を代表する郷土料理のひとつで、ありあわせの野菜と小麦粉を練ったものが入っている汁物で、すいとんによく似ています。今回は小麦粉を練ったものの代わりに、短めに切ったうどんをいれてみました。法度汁と呼ばれるようになった由来ですが、あまりの美味しさから、ご法度(禁止)されたことにより「法度汁」と呼ばれるようになりました。かんびょうの卵とじも栃木県の郷土料理のひとつです。栃木の気候はかんびょうを育てるのに最適であったため、江戸時代からかんびょうの卵とじはつくられていたそうです。

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。			ご飯 ワカメスープ 家常豆腐 海老とブロッコリーの塩炒め 華風和え パイン缶 プリン エネルギー 627kcal	ひじきご飯 味噌汁 生揚げ 干草焼 大根の蟹あんかけ いんげんくるみ和え 黄桃缶 ピーナッツパン エネルギー 710kcal	ご飯 野菜スープ 魚のカレームニエル アスパラソテー 人参サラダ フルーツポンチ ロールケーキ エネルギー 653kcal
	5	6	7	8	9	10
昼食	ポークカレー 野菜スープ スパゲティサラダ 福神漬 バナナ フルーチェ(ピーチ) エネルギー 731kcal	[A] 白身魚フライ [B] 豚肉とごぼうの炒め物 ご飯 味噌汁 麩 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え みかん缶 さつま芋プリン [A] エネルギー729kcal [B] エネルギー679kcal	ご飯 中華スープ 小松菜 豚肉の青椒風 海老しゅうまい 春雨サラダ パイン缶 キャロットゼリー エネルギー 652kcal	雑穀ご飯 味噌汁 大根 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草土佐和え 洋梨缶 バームクーヘン エネルギー 580kcal	ご飯 粕汁 鶏の生姜焼き 炒り豆腐 野菜たっぷりサラダ キウイフルーツ どら焼き エネルギー 706kcal	ご飯 豚汁 はんぺんチーズフライ 鶏肉とさつま芋の煮物 漬物 りんご缶 豆乳あずきプリン エネルギー 755kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	おにぎり(ゆかり・たまご) 味噌汁 小松菜 エビフライ・クリームコロッケ 鶏ごぼう いんげんの和え物 黄桃缶 ドーナツ エネルギー 781kcal	おにぎり(わかめ・たらこ) 根菜汁 秋鮭の塩焼き 筑前煮 ブロッコリーゴママヨ和え オレンジ 肉まん エネルギー 706kcal	おにぎり(菜飯・鮭) 味噌汁 生揚げ 鶏の唐揚げ 卵焼き ほうれん草柚香和え フルーツポンチ 黒糖ふかし エネルギー 709kcal	[A] カレイの蒲焼 [B] 豚の味噌漬焼 ご飯 清汁 麩 角がんと煮物 いんげんピーナッツ和え りんご缶 薄皮まんじゅう [A] エネルギー610kcal [B] エネルギー672kcal	シーフードカレー たまごスープ ごぼうサラダ 福神漬 パイン缶 コーヒゼリー エネルギー 720kcal	ご飯 中華スープ もやし 麻婆茄子 人参たらこ炒め 春雨の酢の物 柿 パンプディング エネルギー 641kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 肉団子スープ 豆腐入りカニ玉 青梗菜オイスター炒め 大根のごま酢和え みかん缶 クリームパン エネルギー 730kcal	栗ご飯 清汁 はんぺん さんまの塩焼 茄子のなべしぎ風 漬物 りんご缶 豆乳プリン エネルギー 689kcal	ご飯 花野菜のスープ カレイの香草パン粉焼き スパゲティソテー ミモザサラダ 黄桃缶 チーズ蒸しパン エネルギー 764kcal	ご飯 きのこ汁 鯛の柚子味噌焼き がんと煮物 海老とブロッコリーのサラダ バナナ ケーキ エネルギー 805kcal	ご飯 春雨スープ 鯛の南蛮漬 中華風肉じゃが ナムル フルーツポンチ ケーキ エネルギー 715kcal	[A] 豚肉のカレー炒め [B] めばるの竜田揚げ ご飯 味噌汁 ほうれん草 野菜の卵とじ マカロニ和え ぶどう缶 ケーキ [A] エネルギー737kcal [B] エネルギー696kcal
	26	27	28	29	30	31
昼食	さつま芋ご飯 味噌汁 もやし 松風焼き 五目ひじき煮 オクラとじゃこの和え物 りんご缶 おやつ選択 エネルギー 653kcal	[A] フルコギ風 [B] 芙蓉蟹 ご飯 中華スープ 椎茸 エビとアスパラの香味炒め 棒々鶏サラダ パイン缶 今川焼(クリーム) [A] エネルギー698kcal [B] エネルギー668kcal	ご飯 清汁 麩 鯛の南部焼 里芋の柚子味噌煮 山吹和え オレンジ あんまん エネルギー 666kcal	ご飯 千切り野菜のスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト シーフードサラダ フルーツポンチ 紅茶ゼリー エネルギー 679kcal	ご飯 法度汁(栃木県) 赤魚の味噌粕漬焼き かんびょうの卵とじ(栃木県) 小松菜さき身 白桃缶 蜂蜜カステラ エネルギー 604kcal	ゆかりご飯 味噌汁 ほうれん草 すき焼き風 かぶの蟹あんかけ 漬物 洋梨缶 かぼちゃプリン(ハロウィンVer.) エネルギー 719kcal

