



2024年10月お弁当献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 赤魚の幽庵焼き ごぼうサラダ 筑前煮 ほうれん草の辛し和え えびの中華炒め 111kcal 543kcal 蛋白質 24.1g 食塩 1.9g	牛丼 青菜のお浸し 煮物(大根・竹輪) 煮卵 111kcal 630kcal 蛋白質 20.8g 食塩 3.1g	ごはん 鯖の雑焼 ツナサラダ 春雨の中華和え 豆腐と野菜の炊合せ 煮豆 111kcal 571kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.7g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ゆで卵 五目ひじき 白菜のお浸し 111kcal 563kcal 蛋白質 20.7g 食塩 1.4g	ごはん チキンカツ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 卵焼き 111kcal 548kcal 蛋白質 23.9g 食塩 1.9g
	7	8	9	10	11
ごはん 赤魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 南瓜の煮物 卵焼き 111kcal 551kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.7g	ごはん 鮭の照焼き 南瓜のバター煮 炒おから 青菜の和え物 かき揚げ 111kcal 537kcal 蛋白質 23.9g 食塩 1.2g	ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 えびマヨ 高野豆腐の含め煮 さつま芋の甘煮 111kcal 583kcal 蛋白質 21.9g 食塩 1.5g	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊合せ(人参・南瓜) 卵焼き 111kcal 619kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.8g	ミニおでん おにぎり おかか和え 111kcal 484kcal 蛋白質 23g 食塩 2.3g	ごはん カレーの西京焼き 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 111kcal 574kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.4g
14	15	16	17	18	19
ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(芋・厚揚げ) ゆで卵 111kcal 522kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.9g	鶏そぼろ弁当 きゅうりのごま酢和え 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル 111kcal 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g	ごはん 鯖の塩焼き 肉団子の中華煮 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物 111kcal 512kcal 蛋白質 23.3g 食塩 2.9g	ごはん つみれ揚げ 卵焼き 青菜ときこの和え物 茄子のひき肉炒め 贅沢煮 111kcal 588kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.3g	ごはん 鯖のごまみそ焼き 根菜ピクルス 煮物(人参・椎茸) おかか和え 煮豆 111kcal 556kcal 蛋白質 22.8g 食塩 2.4g	ごはん 豚の生姜焼き さつま芋サラダ けんちん煮 煮卵 白菜のお浸し きんぴらピーマン 111kcal 563kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.3g
21	22	23	24	25	26
ごはん えびフライ さつま揚げの煮物 ほうれん草の辛し和え たたき牛蒡 卵焼き 111kcal 548kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g	ごはん 肉じゃが ゆず白菜 スパゲティサラダ 鯖の塩焼き ひじき煮油揚 111kcal 555kcal 蛋白質 24.2g 食塩 2.4g	ごはん ハンバーグ じゃが芋の七味煮 五目ひじき煮 焼きなす 煮卵 111kcal 623kcal 蛋白質 25.8g 食塩 2.8g	栗ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 磯部揚げ(竹輪・南瓜) フルーツ 111kcal 517kcal 蛋白質 18.3g 食塩 1.6g	散らし寿司 筑前煮 煮豆 卵焼き 111kcal 553kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2g	ごはん 天ぷら(えび・芋) みつば入り卵焼き きゅうりの酢の物 高野の炊合せ 111kcal 529kcal 蛋白質 21g 食塩 1.7g
28	29	30	31	10月シフォンケーキ販売日	
ごはん 中華風ローストチキン 卵焼き 大根の酢の物 五目煮 スパゲティサラダ 111kcal 554kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.9g	ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 煮豆 111kcal 511kcal 蛋白質 19.6g 食塩 1.4g	ごはん 鯖の味噌煮 ピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 111kcal 553kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2g	ごはん えびチリ クラゲと胡瓜の和え物 かき揚げ 南瓜の煮物 牛肉の甘辛煮 111kcal 577kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	11日(金)・・・プレーン・ココアシフォン 24日(木)・・・バナナバナナ・プレーンシフォン 30日(水)・・・バナナバナナ・紅茶シフォン ※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。	

「おむすび」

佐藤初女さんは「森のイスキア」を主宰されていた方です。命を絶つ前に一度彼女のおむすびを食べてみたいとやってきて、気持ちが留まったという人や、前に進めなくなった人が彼女のおむすびを食べて涙をポロポロ流しイスキアで数日過ごした後、元の生活に戻るようになる等、初女さんの元で沢山の心を痛めた人が救われているという話を聞きました。今の歳になれば、私も何となく頷けるのですが、20数年前に聞いたときは、「食べ物で心も救うことができるの？」という不思議さと「そんなことができるように自分になりたい」という欲求で、とにかく知りたくて、初女さんの講演会にお邪魔しました。ご高齢で声が細いものすごい青森なまりで、何度聞いても同じ所が聞き取れませんでした...

それでもみようみまねで、部活や勉強で夜遅くなる子供たちの中食や、反抗期でハンガーストライキをする息子の夕食や、風邪をひいて休んでいる子供を留守番させて仕事に出る時の昼ご飯に、と随分私も助けてもらいました。

初女さんのおむすびは、生命の源～海～の産物「塩」と 真夏の太陽のエネルギーの詰まった「梅干し」、1粒で2000もの命を生み出し人類の最大のエネルギー源である「米」、と「水」を掌で1つに結び、そして、最も古い先祖である海藻(海苔)で覆って作ります。

先日一人暮らしをされているご利用者様から、「何時も食事を持ってきてくれる娘が少し体調を崩しておかずが作れないから」と大きなおむすびを届けてくれて、それを残さないように一生懸命食べていると伺い、久しぶり初女さんのことを思い出しました。

10月になって酷くつらかったあの夏から少し解放されましたが、暑さに耐えた分体も疲れていると思います。食欲が落ちたり、何にも作りたくない時あるでしょう。そんな時は自分の為におむすびを握ってみられるのもよいかもかもしれません。

(今回の朝ドラとは全く関係ありません。)

管理栄養士 岡崎