



2025年10月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
ケーキ販売日 15日(水) ・・・紅茶シフォン・プレーンシフォン 22日(水) ・・・ばなばな ※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。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。					
		ごはん 鯖の塩焼き だし巻き卵 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ	散らし寿司 竹輪と野菜の天ぷら 青菜のお浸し	ごはん 鯖の幽庵焼き ゆで卵 がんもと大根の煮物 ごぼうサラダ ほうれん草ごま和え	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え なすの揚げ浸し 五目煮豆 だし巻き卵
		エネルギー 501kcal 蛋白質 20.5g 炭水化物量計 55.3g 食塩 1.6g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.4g 炭水化物量計 72.1g 食塩 2.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 21.5g 炭水化物量計 57.8g 食塩 1.9g	エネルギー 577kcal 蛋白質 20g 炭水化物量計 67.9g 食塩 2.2g
6	7	8	9	10	11
ごはん すき焼き煮 きゅうりの辛子和え 煮卵	ごはん 鯖の西京焼き 牛肉の甘辛煮 マカロニサラダ ほうれん草おかか和え 大根と油揚げの煮物	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草ごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ	ごはん 揚赤魚チリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 青菜のお浸し	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう チンゲン菜のナムル だし巻き卵	ごはん カラスカレイの マヨネーズ焼き 青菜のお浸し 福袋煮 スパゲティナポリタン さつま芋の煮物
エネルギー 563kcal 蛋白質 19.2g 炭水化物量計 63.2g 食塩 2.7g	エネルギー 582kcal 蛋白質 21.2g 炭水化物量計 60.2g 食塩 2.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 22.2g 炭水化物量計 63.8g 食塩 2.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.7g 炭水化物量計 65g 食塩 1.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物量計 58.1g 食塩 1.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 19.2g 炭水化物量計 73.7g 食塩 1.8g
13	14	15	16	17	18
ごはん えびと野菜の天ぷら 筑前煮 青菜の辛子和え	ごはん 鶏の西京焼き 厚揚げとなすの煮物 コールスローサラダ 粉吹き芋	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐含め煮 だし巻き卵	ごはん 豚肉の香味炒め えびマヨ 人参ピーナッツ和え ゆで卵 たたき牛蒡	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ 焼き豆腐煮 ほうれん草のおかか和え	しぐれ寿司 竹輪の磯辺揚げ 青菜のお浸し だし巻き卵
エネルギー 502kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物量計 67.7g 食塩 1.1g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.7g 炭水化物量計 60.3g 食塩 2.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.1g 炭水化物量計 57.3g 食塩 2g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 炭水化物量計 58.9g 食塩 0.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 23.9g 炭水化物量計 61.4g 食塩 2.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.9g 炭水化物量計 67.9g 食塩 2.5g
20	21	22	23	24	25
ごはん ヒレカツ 大根とさつま揚げの炊合せ マッシュサラダ 青菜ときのこの和え物 ゆで卵	ごはん えびチリ ポテトフライ 青菜のお浸し がんもの煮物 海鮮シューマイ	ごはん 鶏の塩麹焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう 小松菜の磯辺和え だし巻き卵	ごはん 鯖の塩麹焼き コーンのかき揚げ だし巻き卵 人参サラダ なすの田楽	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 南瓜煮物 ゆで卵 えびサラダ	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜のバター煮 炒りおから ほうれん草の和え物 根菜のかき揚げ
エネルギー 575kcal 蛋白質 22.1g 炭水化物量計 71.7g 食塩 2.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.6g 炭水化物量計 70.7g 食塩 2g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.9g 炭水化物量計 57.1g 食塩 1.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 20.1g 炭水化物量計 63g 食塩 1.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 19g 炭水化物量計 62.7g 食塩 1.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物量計 62.1g 食塩 1.4g
27	28	29	30	31	
ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草辛子和え だし巻き卵 マッシュポテト きんぴらごぼう	ごはん 鶏の照焼き 春雨サラダ 青菜の磯辺和え 焼き豆腐の煮物 ゆで卵	ごはん えびと野菜の天ぷら きゅうりの辛子和え 高野豆腐と南瓜の 炊合せ	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ さつま芋甘煮	ごはん カラスカレイの マヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 海鮮シューマイ スパゲティナポリタン 煮豆	
エネルギー 535kcal 蛋白質 21.9g 炭水化物量計 64.3g 食塩 2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.6g 炭水化物量計 60.2g 食塩 2.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.1g 炭水化物量計 72.7g 食塩 1.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.8g 炭水化物量計 67.1g 食塩 3.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物量計 65.1g 食塩 1.5g	

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

秋祭り



ハレの行事の中でも、お正月やひな祭りのように家族でお祝いをする日に対して、お祭りは人をもてなす日というイメージがあります。

私の実家でも秋祭りの日には、親せきや父の友人など毎年20人前後の人がやってきました。

お祭りの料理といえば、栗の入ったお赤飯、バラ寿司、御煮しめ、茶わん蒸し、刺身。仕事を終えて夕方から合流する人のためのマツタケご飯やお吸い物。

この日に間に合うように新米を用意するのは勿論のこと、父はマツタケの採取に山へ行き、母や祖母は赤飯の栗や小豆、煮しめの材料の下ごしらえ等、何日も前から準備をしていました。

祭りの当日になると、男たちは蔵から沢山の器を出してきたり客間を整えたり、祖母は赤飯を蒸しながら煮しめを仕上げ、母は茶わん蒸しや寿司や刺身の段取り。子供仕事もちゃんとあって、私の仕事は毎年、七輪で鯖のでんぶを炒る事。母が茶わん蒸しの卵液をお手塩に入れてくれて、この味を舌で覚える事を奨めたのもこの時でした。

時が流れ色々なことが合理的に整えられ、家に人が集まるという機会もなくなり、台所も随分コンパクトになりました。一人でも昔より短い時間で様々な料理を作ることでもできて、夫が冷蔵庫にやってくると、「もう！人の動線に入ってきて邪魔！！」とストレスを感じる事もまれではありません。便利さがあるからこそ、家事をこなしながら、外に出て働くことが出来るようになったのですが、気が付いてみると、家の中の共に働く場所もなくなっていました。

頑張っていることを認める事より、責めたり切り捨てる事で、事が片付いたというものの考えが増えていることは、こういう暮らしぶりの変化の中で培われてしまったのかなと思うこともあります。

母親になってからのお祭りの思い出。

宵宮の日、お赤飯を蒸しながら、お煮しめを炊いているところへ、中学校から帰宅した息子の一言。

「祭りの匂いがする」

私たちにできる事はまだまだあります。

管理栄養士 岡崎 典子

医療法人社団 井上医院デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124