

10
October

2024年
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

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。

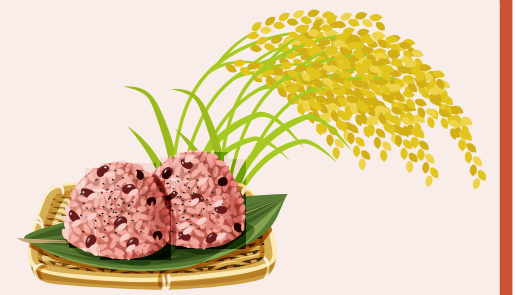


神たちの日 かみたちのひ

10月1日は、全国の八百万(ヤオヨロズ)の神様が神在祭(結婚に関する神様たちの打ち合わせ)のため、出雲大社(島根県)に出發する日です。餅をついてお祝いし、家中の戸を開け放ちます。神様のお弁当は赤飯のおにぎりです。

神嘗祭 かなめさい

10月17日に、その年の最初に収穫した稲穂「初穂」を伊勢神宮の天照大御神にお供えする、五穀豊穡を感謝するお祭りです。



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。

1(火)

- MENU
- ポークカレー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 410kcal 脂質: 10.6g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.7g

2(水)

- MENU
- わふうハンバーグ
 - フルーツ
 - こんぶごはん



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

3(木)

- MENU
- ぶたにくの
スタミナいため
 - フルーツ
 - しろごはん



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

4(金)

- MENU
- とりてんあげ
 - フルーツ
 - じゃごごはん



エネルギー: 423kcal 脂質: 12.5g
タンパク質: 12.0g 塩分: 1.9g

7(月)

- MENU
- チキンカツ
 - フルーツ
 - のりごはん



エネルギー: 427kcal 脂質: 11.3g
タンパク質: 10.9g 塩分: 1.8g

8(火)

- MENU
- はっぼうさい
 - 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

9(水)

- MENU
- オムレツ
 - フルーツ
 - プルコギパン



エネルギー: 412kcal 脂質: 11.9g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.6g

10(木)

- MENU
- エビカツ
 - フルーツ
 - ぎゅうしぐれごはん



エネルギー: 438kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 10.5g 塩分: 1.8g

11(金)

- MENU
- チキンクリームに
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 403kcal 脂質: 10.7g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.5g

14(月)

すぽーつのひ
スポーツの日

15(火)

- MENU
- ハンバーグ
 - フルーツ
 - ごましおごはん



エネルギー: 413kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.6g

16(水)

- MENU
- まーぼー豆腐
 - 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

17(木)

- MENU
- とりにくのからあげ
 - フルーツ
 - いちごパン



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

18(金)

- MENU
- しろみざかなフライ
 - 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: 12.8g 塩分: 1.6g

21(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

22(火)

- MENU
- タンダーリーチキン
 - フルーツ
 - ミルクパン



エネルギー: 432kcal 脂質: 11.5g
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.7g

23(水)

- MENU
- メンチカツ
 - フルーツ
 - じゃごごはん



エネルギー: 427kcal 脂質: 12.8g
タンパク質: 13.1g 塩分: 1.6g

24(木)

- 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: 420kcal 脂質: 10.0g
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.7g

25(金)

- MENU
- かぼちゃコロッセ
 - フルーツ
 - ぎゅうしぐれごはん



エネルギー: 405kcal 脂質: 9.9g
タンパク質: 11.3g 塩分: 1.5g

28(月)

- MENU
- とうふステーキ
 - フルーツ
 - こんぶごはん



エネルギー: 406kcal 脂質: 9.8g
タンパク質: 10.7g 塩分: 1.6g

29(火)

- MENU
- とんかつ
 - フルーツ
 - おかかごはん



エネルギー: 433kcal 脂質: 12.8g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.5g

30(水)

- 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

31(木)

- MENU
- マヨたまつつみあげ
 - フルーツ
 - さげごはん



エネルギー: 418kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.2g



ひとくち
MEMO



さといも
里芋

里芋は貯蔵性がよく1年中出回っていますが、秋から冬にかけて旬です。里芋は中心に親芋ができ、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんのいもができます。親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。里芋のぬめりは「ガラクトマン」や「マンナン」という成分によるものです。また、カリウムも豊富に含まれています。