

10月 神無月

食欲の秋! クックデリ収穫祭!!

実り豊かな季節になりました。色とりどりのお食事で、クックデリの収穫祭をぜひお楽しみください。

行事 10/31 行事食 -ハロウィン-

HAPPY HALLOWEEN

今年もハロウィンにちなんで、かぼちゃの甘みたっぷりの『かぼちゃのクリームシチュー』と『パンプキンプリン』をご用意しました。心も身体も温まる、秋の味覚を存分にお楽しみください。

MENU

- かぼちゃのクリームシチュー
- 紅芯大根のマリネ
- パンプキンプリン

10/1 木 おつたち

- 赤飯
- さわらの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- 野菜入りふんわりしんじょう
- きゅうりの塩だれ和え

〈11月のお知らせ〉世界に誇れる和食

Cook Deli
クックデリ

10/12 月 ご当地グルメ【島根県】

全国の神様が出雲に集まる十月に合わせ、島根県のご当地グルメをお届けいたします。伝統芸能「石見神楽」に登場する、豊漁の神様・恵比寿様に由来する大変縁起の良い「えびす井」はまるで宝船のよう。ぜんざい発祥の地にちなんだ「ちょこっとぜんざい」も一緒にどうぞ!

● えびす井
● ちょこっとぜんざい ~やわらか豆腐もち~
● 青しそきゅうり漬

10/23 金 霜降

- チキンステーキ
- トマトソースのスパゲティ(付け合わせ)
- チンゲン菜と椎茸の炒め煮
- 秋の実りサラダ

収穫祭

農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作をお祈りするお祭りです。今や日本でも秋の行事として浸透しつつあるハロウィンですが、元々は古代ケルト人(ヨーロッパの先住民)が、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うために行っていました。

〈日本における 二大収穫祭〉

新嘗祭(にいなめさい)
天皇が自ら育てて収穫した新穀をお供えし食べることで、穀物が豊かに実ったことを感謝する儀式。

神嘗祭(かんなめさい)
毎年10月に伊勢神宮で行われる、その年に収穫された穀物を天照大神にお供えする儀式。

「スタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
					ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え		たっぷり野菜のミネストローネスープ 粒マスタード入りポテトサラダ
昼食					エネルギー 190 kcal 蛋白質 7.81 g 脂質 14.12 g 炭水化物 9.90 g 食塩 0.87 g		エネルギー 144 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 4.61 g 炭水化物 23.09 g 食塩 2.04 g
							
					赤飯（北海道産小豆使用） さわらの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 野菜入りふんわりしんじょう きゅうりの塩だれ和え おついたち	メンチカツ 茹でいんげん（付け合わせ） マカロニのチーズクリーム ブロッコリーの胡麻和え	鶏むねのタンドリーチキン 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ
					エネルギー 282 kcal 蛋白質 16.65 g 脂質 17.11 g 炭水化物 17.10 g 食塩 1.80 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 25.01 g 炭水化物 29.39 g 食塩 1.61 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 19.01 g 脂質 8.35 g 炭水化物 7.79 g 食塩 1.53 g
夕食							
					だし香る和風とんてき 豆腐けんちん煮 おくらのお浸し	タラの煮物 豆乳がんともの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	あじの塩焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 白菜のうま煮 かに玉風かまぼこ
合計					エネルギー 273 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 15.19 g 炭水化物 16.29 g 食塩 2.28 g エネルギー 745 kcal 蛋白質 41.81 g 脂質 46.42 g 炭水化物 43.29 g 食塩 4.95 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 18.30 g 脂質 6.32 g 炭水化物 10.13 g 食塩 1.26 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 15.99 g 脂質 9.39 g 炭水化物 5.55 g 食塩 1.24 g エネルギー 481 kcal 蛋白質 40.62 g 脂質 22.35 g 炭水化物 36.43 g 食塩 4.81 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

「スタンダード献立

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティ・サラダ		ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン		大豆のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
			エネルギー 180 kcal 蛋白質 8.15 g 脂質 7.65 g 炭水化物 20.61 g 食塩 1.89 g		エネルギー 139 kcal 蛋白質 5.72 g 脂質 7.03 g 炭水化物 14.57 g 食塩 1.27 g		エネルギー 131 kcal 蛋白質 5.53 g 脂質 6.40 g 炭水化物 14.51 g 食塩 1.44 g
昼食							
	黒ガレイの煮付け 卵の花 もやしの酢の物	ハヤシライス マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 大根なます	木の葉丼 レバーの甘辛煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	生姜香るタラの竜田揚げ 豆の煮物 小松菜のわさび和え	ナポリタン ナゲット コールスローサラダ	白身魚のきのこあんかけ かぼちゃの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD
					寒露		
	エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.77 g 脂質 2.43 g 炭水化物 13.92 g 食塩 1.73 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 15.73 g 炭水化物 23.99 g 食塩 3.29 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 16.73 g 脂質 12.04 g 炭水化物 24.48 g 食塩 1.72 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 9.14 g 炭水化物 13.23 g 食塩 2.28 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 16.17 g 脂質 9.52 g 炭水化物 15.00 g 食塩 0.97 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.99 g 脂質 12.49 g 炭水化物 58.70 g 食塩 3.42 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 8.96 g 脂質 4.74 g 炭水化物 18.81 g 食塩 1.31 g
夕食							
	ハンバーグ(チーズソース) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツと青さのナムル	八宝菜 ごま油香るビーフン きゅうりの中華和え	いわしの梅煮 W クックデリのだし巻き卵 根菜サラダ	さばの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ	鶏むねのマーメイド煮 いんげんと人参のソテー 切干大根のピクルス	にしんの柚子すだちおろし煮 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	牛肉と豆腐の卵とじ とうもろこしのフリッター 人参とピーマンの胡麻和え
	エネルギー 316 kcal 蛋白質 12.72 g 脂質 22.66 g 炭水化物 20.20 g 食塩 1.82 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.89 g 脂質 6.06 g 炭水化物 18.63 g 食塩 2.57 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 19.94 g 脂質 14.95 g 炭水化物 12.27 g 食塩 1.80 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.84 g 脂質 21.09 g 炭水化物 9.01 g 食塩 1.59 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 14.39 g 脂質 4.70 g 炭水化物 15.72 g 食塩 1.66 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 12.85 g 脂質 11.57 g 炭水化物 11.08 g 食塩 1.62 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 12.44 g 脂質 22.35 g 炭水化物 21.82 g 食塩 1.90 g
合計			エネルギー 705 kcal 蛋白質 44.82 g 脂質 34.64 g 炭水化物 57.36 g 食塩 5.41 g		エネルギー 496 kcal 蛋白質 36.28 g 脂質 21.25 g 炭水化物 45.29 g 食塩 3.90 g		エネルギー 612 kcal 蛋白質 26.93 g 脂質 33.49 g 炭水化物 55.14 g 食塩 4.65 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

Tスタンダード献立

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ		厚切りハム カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ひじきのサラダ		オムレツ 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン
			エネルギー 114 kcal 蛋白質 4.83 g 脂質 5.45 g 炭水化物 13.26 g 食塩 1.30 g		エネルギー 121 kcal 蛋白質 8.64 g 脂質 6.42 g 炭水化物 8.64 g 食塩 1.34 g		エネルギー 160 kcal 蛋白質 13.99 g 脂質 7.82 g 炭水化物 9.29 g 食塩 1.11 g
昼食	 チーズ入りチキンカツ マカロニのバセリソテー(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え いんげんのくたくた	 えびす丼 ちよこっとぜんざい ~やわらか豆腐もち~ 青しそきゅうり漬け	 鶏の西京焼き 切干大根の煮物 ひじきとみずくわいのサラダ	 白身魚の揚げ煮 春雨の五目炒め キャベツの辛子和え	 醤油ラーメン(野菜・豚肉) なすのソテー風 かに玉風かまぼこ	 ほっけの塩焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) 彩り卵とじ もやしのごま和え	 一口とんかつ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 厚揚げとビーマンの味噌炒め オクラとろろ
	エネルギー 219 kcal 蛋白質 11.23 g 脂質 9.19 g 炭水化物 24.37 g 食塩 1.28 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 12.22 g 脂質 7.64 g 炭水化物 31.18 g 食塩 2.87 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 15.23 g 脂質 13.93 g 炭水化物 17.02 g 食塩 2.01 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 13.46 g 炭水化物 18.01 g 食塩 1.30 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 17.81 g 脂質 15.07 g 炭水化物 54.06 g 食塩 5.48 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 17.39 g 脂質 7.30 g 炭水化物 9.01 g 食塩 1.65 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 12.92 g 脂質 10.13 g 炭水化物 24.08 g 食塩 1.24 g
夕食	 マーボー茄子 さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル	 ポークチャップ キャベツのクリーム煮 粒マスタード入りポテトサラダ	 ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい ほうれん草の胡麻和え	 鶏つくねと大根の煮物 わかめの生姜煮 おからとツナのサラダ	 いわしの生姜煮 W 豆腐けんちん煮 きゅうりの和え物	 ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) マッシュポテト キャベツと青さのナムル	 にしんの山椒煮 さつま芋のそぼろ煮 柿なます
	エネルギー 215 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 7.51 g 炭水化物 23.71 g 食塩 1.43 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 10.41 g 炭水化物 23.10 g 食塩 2.34 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 13.07 g 脂質 13.38 g 炭水化物 20.74 g 食塩 1.75 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 12.76 g 脂質 7.64 g 炭水化物 21.38 g 食塩 2.40 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 17.25 g 脂質 8.24 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.56 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 11.86 g 脂質 8.71 g 炭水化物 21.46 g 食塩 1.54 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 8.52 g 炭水化物 18.41 g 食塩 1.05 g
合計			エネルギー 607 kcal 蛋白質 33.13 g 脂質 32.76 g 炭水化物 51.02 g 食塩 5.06 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 43.70 g 脂質 29.73 g 炭水化物 75.84 g 食塩 8.38 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 43.70 g 脂質 29.73 g 炭水化物 75.84 g 食塩 8.38 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 38.52 g 脂質 26.47 g 炭水化物 51.78 g 食塩 3.40 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 38.52 g 脂質 26.47 g 炭水化物 51.78 g 食塩 3.40 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

「スタンダード献立

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ラタトゥイユ ハム入りマカロニサラダ		大豆のカレー煮 マカロニのチーズクリーム 切干大根のピクルス		肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ
			エネルギー 161 kcal 蛋白質 5.63 g 脂質 10.51 g 炭水化物 11.46 g 食塩 1.15 g		エネルギー 139 kcal 蛋白質 5.70 g 脂質 6.40 g 炭水化物 15.80 g 食塩 1.12 g		エネルギー 152 kcal 蛋白質 8.77 g 脂質 6.09 g 炭水化物 16.30 g 食塩 1.80 g
昼食							
	ボークカレー 国産福神漬 一口コロッケ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	白身魚のケチャップ煮 野菜のスープ煮 おかかとツナのサラダ	豚肉とかぶの煮物 クックデリの厚焼き卵 ほうれん草のピーナッツ和え	わかめそば(温) 豆乳がんもの含め煮 もやしのごま和え	豚の甘辛煮 青菜とピーマンのカラフル炒め ひじきとみずくわいのサラダ	ヨコシマサウラの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツの辛子和え	牛丼 セロリと人参のごまきんぴら 山芋とろろ(だし入り)
	エネルギー 239 kcal 蛋白質 6.72 g 脂質 12.09 g 炭水化物 29.91 g 食塩 2.82 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 12.52 g 脂質 9.26 g 炭水化物 15.95 g 食塩 1.24 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 7.89 g 炭水化物 15.54 g 食塩 1.80 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 12.89 g 脂質 6.11 g 炭水化物 49.21 g 食塩 2.48 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 15.13 g 脂質 34.09 g 炭水化物 19.09 g 食塩 2.27 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 14.01 g 脂質 6.51 g 炭水化物 11.53 g 食塩 1.55 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 13.28 g 脂質 11.91 g 炭水化物 17.40 g 食塩 1.49 g
夕食							
	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 大根の煮物 人参とピーマンの胡麻和え	牛肉の甘辛 さつま芋のレモン煮 おくらのおろし和え	海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) 茄子の吉野煮 カリフラワーのサラダ	あじの煮付け さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	チキンステーキ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 秋の実りサラダ	タラの野菜あんかけ 卵の花 小松菜のナムル
	エネルギー 210 kcal 蛋白質 14.35 g 脂質 12.20 g 炭水化物 13.54 g 食塩 1.47 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 8.45 g 脂質 16.83 g 炭水化物 22.65 g 食塩 1.41 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 13.61 g 脂質 12.48 g 炭水化物 23.59 g 食塩 1.26 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 13.07 g 脂質 11.43 g 炭水化物 18.49 g 食塩 1.16 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 11.21 g 脂質 5.70 g 炭水化物 20.09 g 食塩 1.30 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 19.74 g 脂質 18.36 g 炭水化物 19.23 g 食塩 1.87 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 21.33 g 脂質 14.30 g 炭水化物 19.92 g 食塩 1.95 g
合計			エネルギー 590 kcal 蛋白質 31.27 g 脂質 30.88 g 炭水化物 50.59 g 食塩 4.21 g		エネルギー 736 kcal 蛋白質 32.04 g 脂質 46.19 g 炭水化物 54.98 g 食塩 4.69 g		エネルギー 661 kcal 蛋白質 43.38 g 脂質 32.30 g 炭水化物 53.62 g 食塩 5.24 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

「スタンダード献立

	月 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			オムレツ いんげんと人参のソテー スライスハム		野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 ツナマヨコーン		ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め キャベツとソーセージのフレンチサラダ
			エネルギー 163 kcal 蛋白質 15.77 g 脂質 7.31 g 炭水化物 9.06 g 食塩 1.52 g		エネルギー 134 kcal 蛋白質 6.13 g 脂質 6.86 g 炭水化物 13.57 g 食塩 1.19 g		エネルギー 174 kcal 蛋白質 5.10 g 脂質 12.01 g 炭水化物 13.47 g 食塩 1.23 g
昼食							
	白身魚のレモンソテー 茹でほうれん草（付け合わせ） ナゲット きゅうりの和え物	コロッセ（野菜入り） マカロニのバセリソテー（付け合わせ） 茹でいんげん（付け合わせ） ほうれん草と玉ねぎのソテー 豆とコーンのオーロラソース和え	肉うどん（温） 里芋のきのこあんかけ きゅうりの塩だれ和え	さわらの漬け焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） かぼちゃの含め煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	田舎ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 人参と蒸し鶏の和え物	カレーの中華あんかけ ビーフン ほうれん草のナムル	かぼちゃのクリームシチュー 紅芯大根のマリネ パンプキンプリン
	エネルギー 213 kcal 蛋白質 17.82 g 脂質 12.40 g 炭水化物 10.29 g 食塩 1.43 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 7.02 g 脂質 18.69 g 炭水化物 25.58 g 食塩 1.34 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 10.81 g 脂質 12.80 g 炭水化物 53.33 g 食塩 2.96 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 13.41 g 脂質 5.92 g 炭水化物 12.60 g 食塩 0.76 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 9.23 g 脂質 8.27 g 炭水化物 25.30 g 食塩 2.84 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 8.97 g 炭水化物 18.91 g 食塩 1.76 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 9.35 g 脂質 15.33 g 炭水化物 27.20 g 食塩 1.51 g
夕食							
	ホイコーロー しゅうまい もやしの酢の物	鶏むねの照り焼き 春雨の五目炒め キャベツのレモンマリネ	赤魚のトマトカレー煮 とうもろこしのフリッター 切干大根のサラダ	鶏むねの唐揚げ 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み ポテトサラダ	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） きんぴらこぼろ 寄せ湯葉	豚肉の生姜焼き 豆の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	いわしの山椒煮 W 人参とわかめの土佐煮 K おからこぼろ
	エネルギー 213 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.84 g 炭水化物 26.05 g 食塩 1.97 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 16.95 g 脂質 6.34 g 炭水化物 18.54 g 食塩 1.93 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 13.81 g 脂質 9.69 g 炭水化物 18.19 g 食塩 1.13 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 17.75 g 脂質 9.84 g 炭水化物 28.41 g 食塩 1.67 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 12.15 g 脂質 10.82 g 炭水化物 18.32 g 食塩 1.67 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 16.71 g 脂質 11.49 g 炭水化物 15.79 g 食塩 2.11 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 17.83 g 脂質 10.64 g 炭水化物 16.83 g 食塩 1.96 g
合計			エネルギー 745 kcal 蛋白質 40.39 g 脂質 29.80 g 炭水化物 80.58 g 食塩 5.61 g		エネルギー 549 kcal 蛋白質 27.51 g 脂質 25.95 g 炭水化物 57.19 g 食塩 5.70 g		エネルギー 668 kcal 蛋白質 32.28 g 脂質 37.98 g 炭水化物 57.50 g 食塩 4.70 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品