



一言通信

ゆうあいの郷では、毎週木曜日に「コーヒー喫茶」を開催しております。このことをご存じの方はいらっしゃるかと思います。毎年10月1日が、「コーヒーの日」であることをご存じの方はいらっしゃるでしょうか？

なんでも、国際協定によりコーヒーの新年度が始まるのが10月で、更には秋冬の時期にコーヒーの需要が高まることから、1983年に全日本コーヒー協会により10月1日が「コーヒーの日」となりました。そして、2015年からは、国際コーヒー機関により「国際コーヒーの日」となったそうです。

このうちくを胸に秘めて、これからも毎週おいしいコーヒーを淹れられますようにと願いつつ「コーヒー喫茶」を開催していきたいと思っております。

*参考：全日本コーヒー協会ホームページ



ゆうあいの郷
管理栄養士

ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】

10月31日（金）

「ハロウィンのお食事」

・パンプキンシチュー

・きのこソテー

・野菜サラダ

・ご飯

・漬物



おやつ:かぼちゃプリン



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	水	炒り卵 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と蓮根の甘酢炒め かぶのカニ風味あんかけ いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	大豆ミートのハンバーグ ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁
2	木	厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	魚のフライ 茄子の煮びたし スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	紫芋ようかん コーヒー喫茶	鶏肉の中華炒め 里芋の煮物 小松菜の胡麻和え ご飯 中華スープ
3	金	目玉焼き ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目うま煮 シュウマイ ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ ほうじ茶	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 カリフラワーマリネ ご飯 和風スープ
4	土	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そぼろ丼 じゃがいもの煮物 わかめの和え物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	吹雪まんじゅう 煎茶	ぶり大根 人参の金平 白菜のサラダ ご飯 味噌汁
5	日	鶏団子と野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル （ココア） 紅茶	海鮮系のご炒め 春巻き おくらの塩昆布和え ご飯 和風スープ
6	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	お月見うどん 里芋の白煮 ひじきと蓮根のサラダ ご飯	オレンジゼリー ほうじ茶	鶏肉のオニオンソース 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁
7	火	卵の花 茄子のボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらのみニル・バター醤油 さつま芋の煮物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き 緑茶	回鍋肉 さつま揚げの煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	水	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス ミニコロッケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	レモンケーキ ほうじ茶	赤魚の煮つけ 大根のそぼろあん 白菜の胡麻和え ご飯 味噌汁
9	木	厚揚げの葱ダレ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのソテー 桃ゼリー ご飯 卵スープ 漬物	バームクーヘン コーヒー喫茶	いか団子と野菜の甘酢炒め 青梗菜の煮びたし マカロニサラダ ご飯 味噌汁
10	金	炒り卵 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚丼 麩と野菜の煮物 青りんごゼリー わかめのサラダ 味噌汁	モカロール ケーキ 紅茶	鯖の味噌煮 鶏レバーとほうれん草の炒め物 南瓜とチーズのサラダ ご飯 すまし汁
11	土	いわしつみれの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮と春雨の中華煮込み 茄子とピーマンの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	鶏肉の塩昆布炒め がんもの煮物 カリフラワーマリネ ご飯 味噌汁
12	日	ハムと野菜のソテー いんげんのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ハンバーグ 人参の甘煮 ぶどうゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	人形焼 緑茶	炒り豆腐 じゃがいもの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁
13	月	大豆と野菜のクリーム煮 ひじきとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ 卵焼きとウィンナー ほうれん草の胡麻和え ゆかりご飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 煎茶	たらの茸あんかけ 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 和風スープ
14	火	目玉焼き 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 茄子のピリ辛和え ご飯 中華スープ フルーツ	ワッフル （カスタード味） ほうじ茶	鶏肉の塩こうじ焼き 蓮根の和風炒め スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	水	ミートボール ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの照り焼き 南瓜のそぼろあん 桃ゼリー ご飯 味噌汁 漬物	🎂 お誕生日会 ミルクレープ 紅茶	肉豆腐 人参しりしり 玉ねぎと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁
16	木	竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	木の葉丼 茄子の炒め物 青梗菜の中華和え 味噌汁	ストロベリー ゼリー コーヒー喫茶	鶏肉のカレー炒め きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ
17	金	厚揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	野菜タンメン 切干大根煮 コーヒーゼリー ご飯	バターケーキ ほうじ茶	鰯のパン粉焼き 筑前煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁
18	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー ホウレン草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐ステーキ肉みそかけ じゃがいもの煮物 ぶどうゼリー ご飯 和風スープ 漬物	かぼちゃ ケーキ 紅茶	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁
19	日	スクランブルエッグ 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	赤魚のみぞれあんかけ さつま芋の煮物 青梗菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン (チョコ味) ほうじ茶	豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 すまし汁
20	月	卵の花 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め オレンジゼリー ご飯 すまし汁 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	たらの胡麻焼き 春雨の炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
21	火	ハムステーキ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	シーフードカレーライス ほうれん草のソテー 桃ゼリー 福神漬け	吹雪まんじゅう 緑茶	カツの卵とじ ピーマンの和風煮 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	けんちんそば なすのトマト煮 わかめのサラダ ご飯	ストロベリー ババロア 紅茶	鶏肉の南蛮漬け 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁
23	木	赤魚の香味焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	おでん 青梗菜の塩こうじ炒め さつま芋のサラダ ご飯 フルーツ (柿)	ワッフル (ココア味) コーヒー喫茶	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 白菜の胡麻和え ご飯 味噌汁
24	金	がんもの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛丼 麩と野菜の煮物 ブロッコリーと干しエビの和え物 味噌汁 フルーツ	大納言カステラ (きなこ) 煎茶	カレイの味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 人参サラダ ご飯 すまし汁
25	土	竹輪のソテー 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のチリソース炒め きのこの中華煮 もやしの和え物 ご飯 中華スープ 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	いか団子の野菜あんかけ 肉じゃが マカロニサラダ ご飯 味噌汁
26	日	目玉焼き 大根サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 オレンジゼリー ご飯 和風スープ 漬物	レモンケーキ 紅茶	豚肉のオニオンソース ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁
27	月	ウィンナーと野菜のソテー わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鰯の蒲焼き かぼちゃの煮物 桃ゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏つくね 切干大根煮 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁
28	火	厚揚げの葱ダレ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレーうどん じゃがいものソテー 青りんごゼリー ご飯	黒糖まんじゅう 煎茶	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう きゃべつの和え物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	水	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮塩炒め 筑前煮 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き 煎茶	豚肉と茄子の味噌煮 青梗菜の炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ
30	木	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツのおろし煮 大豆の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	バームクーヘン コーヒー喫茶	ぶりの甘酢照り焼き かぶの生姜あんかけ ぶどうゼリー 銀杏としめじの炊き込みご飯 かきたま汁
31	金	炒り卵 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	🍁ハロウィンのお食事🍁 パンプキンシチュー きのこソテー 野菜サラダ ご飯 漬物	かぼちゃプリン 紅茶	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ピーマンと干しエビの和え物 ご飯 中華スープ