



令和8年10月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
			1 きのこの 炊き込みご飯 具だくさんの豚汁	2 チキンライス 温玉のせ サラダ スープ	3
5 カレーライス わかめサラダ	6 コメダ風 ソースナポリタン スープ	7 コーンたっぷり バター醤油ご飯 豆腐の味噌掛け スープ	8 バターチキンカレー サラダ	9 海の幸 しらすと高菜丼 スープ	10
12 スポーツの日 お楽しみ	13 カツサンド スープ	14 三色丼 味噌汁	15 野菜カレー サラダ	16 チキンフィレオ バーガー スープ	17 お楽しみ
19 ごはん キノコの和風煮込み ハンバーグ 味噌汁	20 福岡風 牛蒡天と豚肉の うどん おにぎり	21 ごはん 豚肉のマスタードソース スープ	22 二種のチーズ キーマカレー サラダ	23 ホットドック スープ	24
26 五目そば おにぎり	27 すき焼き風丼ぶり 味噌汁	28 ごま風味豊かな ごまだれラーメン おにぎり	29 カレーライス サラダ	30 コメダ風 ピザトースト スープ	31

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。



秋が深まる10月 十三夜

十三夜とは、旧暦9月13日の夜に行われる日本独自の月見行事です。

起源は平安時代、宮中での月見の宴から始まったとされています。十五夜から後に訪れるため「後の月」とも呼ばれています。十五夜が中国発祥なのに対し、十三夜は日本発祥の独自の風習だと言われています。十五夜のお月見と一緒に、美しい月を愛でながら秋の収穫に感謝する行事。お供え物には栗、豆などの季節の収穫物と13個のお月見団子、すすきが飾られます。

★調理師佐藤の豚汁の作り方をご紹介します

大根、人参、など根菜類を豚肉と一緒によく炒め肉の味を野菜に移し、少量のごま油を入れ風味をつけます。

それ以外の好きな食材も入れ、だし汁をはります。

アクを取り、味噌、みりん、酒、砂糖、醤油、ごま油、ミタス（うま味調味料）を入れ、少し煮込んだら出来上がりです！

