

10月 おしながき



カロリー

おやつ

10月の小話

みなさんは毎年10月31日のイベントをご存知でしょうか？比較的最近になって日本にも馴染み始めたイベントで『ハロウィン』というものがあります。今回はそのハロウィンについての小話です。このハロウィン、簡単に説明すると、仮装した人たちが街中を練り歩くというイベントです。また子どもたちは大人にお菓子をねだるイベントでもあります。元々は西洋ヨーロッパが発祥とされ、それがアメリカ、そして日本に伝わったとされています。カボチャを顔型にくり抜いたものが有名ですね。皆さんにはまだ馴染みの少ないイベントかも知れませんが、もし孫さんやひ孫さんから「トリックオトリート！」と言われたら、「ハッピーハロウィン!」、または「トリート!」と言ってお菓子をあげてみて下さい。きっと「おばあちゃん(おじいちゃん)ありがとう!」とびっくりして喜んでくれますよ♪

1	火	鶏肉の圧力煮 春雨の炒め物 キャベツの酢醤油和え 味噌汁	510	乳果饅頭
2	水	コロッケ 冬瓜のくず煮 ぬた和え 味噌汁	553	抹茶プリン
3	木	さばの梅干し煮 小松菜の炒め煮 卵豆腐 味噌汁	539	ムーンライト
4	金	白身魚のエビチリ風 ニラ玉風炒り卵 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	698	プチケーキ
5	土	チキンカレー キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	485	イチゴゼリー
6	日			
7	月	さばの味噌煮 切干大根の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁	487	水ようかん
8	火	赤魚の西京焼き ナスの揚げ浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁	435	人形焼
9	水	鶏の照焼 ひじきの煮物 青梗菜のナムル 味噌汁	568	饅頭
10	木	中華ラーメン 餃子 ぬた和え	416	カスタードケーキ
11	金	焼き肉風 きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え 味噌汁	530	ロアンヌ
12	土	チャーハン エビシュウマイ ひじきのサラダ コンソメスープ	464	コーヒーゼリー
13	日			
14	月	白身魚フライ ビーフン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	618	マンゴープリン
15	火	たぬきそば 炊合せ 白和え	342	ドーナツ
16	水	ハンバーグ アスパラの炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	591	水ようかん
17	木	サンマのおろし酢 ナスの生姜炒め 青梗菜のナムル 味噌汁	510	どら焼き
18	金	焼き魚の甘酢あんかけ ごぼうの炒り煮 卵豆腐 味噌汁	535	ムーンライト
19	土	鶏肉の梅肉ソースがけ ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え 味噌汁	649	饅頭
20	日			
21	月	さばの煮つけ キャベツのソテー ポテトサラダ 味噌汁	556	グレープゼリー
22	火	豚肉生姜焼き 白菜の煮浸し オクラのツナ和え 味噌汁	486	乳果饅頭
23	水	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	464	プリン
24	木	アジフライ ごぼうの炒り煮 大根とツナのサラダ 味噌汁	561	ドーナツ
25	金	ひじき寿司 里芋の煮物 卵豆腐 すまし汁	436	フルーツヨーグルト
26	土	白身魚のエビチリ風 アスパラソテー パプリカのマリネ コンソメスープ	637	人形焼
27	日			
28	月	木の葉丼 がんもの煮物 大根サラダ すまし汁	501	オレンジゼリー
29	火	さばの塩焼き ブロッコリーのかにあんかけ ぬた和え 味噌汁	471	プチケーキ
30	水	白身魚フライ エビ団子の煮物 もやしのナムル 味噌汁	641	ロアンヌ
31	木	豚肉みそくわ焼き 大豆の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	784	饅頭

