

10月 おしながき



カロリー

おやつ

10月の小話

秋といえばやはり食欲の秋がまず最初に思いつくのではないのでしょうか？それでは早速、秋の食材を挙げてみたいと思います！秋の代表格といえばそう！秋刀魚！漢字に秋が入っているくらいなので外せないですね！そして松茸！海が秋刀魚なら山は松茸ですね。そして栗、ギンナン、サツマイモ、南瓜、新米、柿、梨、ブドウ、秋茄子等々。これを読むだけでお腹が空きそうですが調理となると、たくさんありますね！秋刀魚の塩焼きや松茸ごはんや土瓶蒸し、サツマイモごはん、茶碗蒸し、秋茄子の焼き浸し、…。料理はあまりしない私でも作りたくなる食べたくなる料理ばかりです。おいしいものばかりですが食べ過ぎ注意ですよ～♪



1	木	コロッケ スパソテー めた和え 味噌汁	573	乳果饅頭
2	金	肉団子の野菜あんかけ 里芋の田楽 オクラの和え物 味噌汁	589	グレーゼリー
3	土	鯖の塩焼き 小松菜の炒め煮 卵豆腐 味噌汁	503	ムーンライト
4	日			
5	月	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	火	煮込みハンバーグ アスパラソテー かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	576	Caどら焼き
7	水	鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	499	水ようかん
8	木	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	金	鶏の照焼 ひじきの煮物 青梗菜のナムル 味噌汁	568	栗饅頭
10	土	中華ラーメン 餃子 めた和え	416	カスタードケーキ
11	日			
12	月	チャーハン エビシューマイ ひじきのサラダ コンソメスープ	464	コーヒゼリー
13	火	ポークチャップ ふろふき大根 いんげんの胡麻和え 味噌汁	447	乳果饅頭
14	水	白身魚フライ ビーフン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	607	フルーツヨーグルト
15	木	たぬきそば 炊合せ 白和え	342	ムーンライト
16	金	ハンバーグ アスパラの炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	591	Caどら焼き
17	土	サンマのおろし酢 なすのしょうが炒め 青梗菜のナムル 味噌汁	511	水ようかん
18	日			
19	月	鶏の梅肉ソースがけ ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え 味噌汁	646	紅饅頭
20	火	中華丼 蒸しシューマイ フルーツ缶 味噌汁	510	リンゴゼリー
21	水	サバの煮つけ キャベツのソテー ポテトサラダ 味噌汁	554	プチケーキ
22	木	豚肉生姜焼き 切り干し大根の煮物 いんげんの梅肉和え 味噌汁	552	乳果饅頭
23	金	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	土	アジフライ 冬瓜のそぼろ煮 春菊の和え物 味噌汁	575	ムーンライト
25	日			
26	月	白身魚のエビチリ風 平天煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	660	人形焼
27	火	和風ハンバーグ 白菜の中華炒め 大豆サラダ 味噌汁	564	カスタードケーキ
28	水	木の葉丼 がんもの煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁	519	オレンジゼリー
29	木	鯖の塩焼き ブロッコリーのカニあんかけ めた和え 味噌汁	471	プチケーキ
30	金	白身魚のフライ エビ団子の煮物 青梗菜のナムル 味噌汁	645	ロアンヌ
31	土	豚肉味噌くわ焼き 大豆の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	749	饅頭

