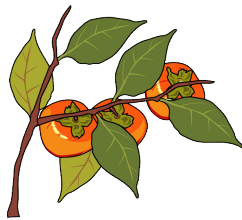
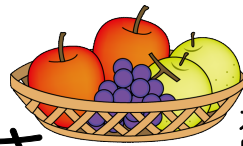


10月



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「トリックオアトリート！」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	日				
2	月	鱈の竜田揚げ 長芋の煮物 ぬた和え 味噌汁	481	ムーンライト	
3	火	鱈の煮付け 小松菜の炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	448	抹茶プリン	
4	水	太刀魚の焼き浸し にら玉風炒り卵 ほうれん草の辛し和え 味噌汁	565	人形焼き	
5	木	カレーライス きゅうりのサラダ フルーツ缶	572	どら焼き	
6	金	秋刀魚の煮付け 大豆の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	588	ドーナツ	
7	土	小松菜と豚肉の炒め物 切干大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁	673	イチゴゼリー	
8	日				
9	月	鶏の照焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	582	饅頭	
10	火	中華ラーメン 餃子 ぬた和え	429	カスタードケーキ	
11	水	コロッケ 竹輪の煮物 小松菜の山葵和え 味噌汁	537	ロアンヌ	
12	木	高菜チャーハン 海老焼売 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	464	コーヒーゼリー	
13	金	鮭のチャンチャン焼き 厚揚げの煮物 もずくの酢の物 味噌汁	500	饅頭	
14	土	すき焼き風煮 白菜の塩昆布炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	504	ドーナツ	
15	日				
16	月	鯛ハンバーグ 炊合せ キャベツのサラダ 味噌汁	534	マンゴープリン	
17	火	回鍋肉 グリンピースの卵とじ いんげんのピーナッツ和え 中華スープ	520	どら焼き	
18	水	焼き魚の甘酢あんかけ 牛蒡の炒り煮 卵豆腐 味噌汁	535	プチケーキ	
19	木	炊込みご飯 竹輪の磯辺揚げ 白菜の柚子和え 味噌汁	401	饅頭	
20	金	中華丼 蒸し焼売 フルーツ缶 中華スープ	499	リンゴゼリー	
21	土	鯖の煮付け キャベツのソテー 青梗菜の山吹和え 味噌汁	494	人形焼き	
22	日				
23	月	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	679	饅頭	
24	火	アジフライ 高野豆腐の煮物 大根とツナのサラダ 味噌汁	604	ムーンライト	
25	水	焼きそば 揚げ出し豆腐 ほうれん草の柚子和え 味噌汁	404	パウムクーハン	
26	木	白身魚のエビチリ風 アスパラソテー สปาゲティサラダ コンソメスープ	1425	どら焼き	
27	金	和風ハンバーグ 白菜の中華炒め 枝豆サラダ 味噌汁	541	カスタードケーキ	
28	土	海老ピラフ 大根サラダ フルーツ缶 コンソメスープ	366	饅頭	
29	日				
30	月	秋刀魚の塩焼き 炊合せ かぼちゃサラダ 味噌汁	639	源氏パイ	
31	火	白身魚フライ 大豆の煮物 もやしのナムル 味噌汁	624	グレープゼリー	

