

10月

【1~15】

◇今月のひとこと◇

最近朝晩も涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけてお過ごしください。

お月見メニュー

月見うどん
里芋のそぼろあん
ブロッコリーのピーナッツ和え
ぶどうムース

十五夜とは1年で最も美しいとされる「中秋の名月」(秋のちようど真ん中の日、旧暦8月15日の夜に見える月のことを鑑賞し、秋の収穫物を供えて実りに感謝する行事です。芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」ともいいます。お月見メニューとして、卵を満月に見立てた「月見うどん」を提供いたします。

10月6日(月)昼食

Table with 7 columns representing days of the week: 1 (水), 2 (木), 3 (金), 4 (土), 5 (日), 6 (月), 7 (火)

Main menu table with 7 columns (days) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Includes food names, images, and nutritional information at the bottom of each cell.

お月見メニュー (Moon Viewing Menu) section with a yellow background and a dish image.

Table with 7 columns representing days of the week: 8 (水), 9 (木), 10 (金), 11 (土), 12 (日), 13 (月), 14 (火), 15 (水)

Main menu table for days 8-15, with 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食) and food descriptions and images.

旬の食材 (Seasonal Ingredients) section featuring images and names of seasonal items: りんご (Apple), 里芋 (Candied Yam), さば (Saba), かぶ (Carrot).

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

10月

【16~31】

◇今月のひとこと◇

最近 朝晩も涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけてお過ごしください。

郷土料理



長崎県

長崎ちゃんぽん

鶏・豚骨がベースのスープに、太麺を入れ、炒めた豚肉、かまぼこ、野菜をのせた麺料理。ちゃんぽんという名称は、中国語の簡単なお飯という意味の「喰飯ジャンポン」と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぽん」がなまったものが由来など諸説あります。

カステラ

名前はスペインのカステーリヤ王国に由来するといわれています。16世紀にポルトガル人から伝わり、日本人の職人技によって日本独自の和菓子になりました。

10月24日(金) 昼食・おやつ

Table with 7 columns (16-22) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Each cell contains a menu item, a small image, and nutritional information (kcal, protein, fat, carbs).

23 (木)

24 (金)

25 (土)

26 (日)

27 (月)

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)

旬メニュー



Table with 9 columns (23-31) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 夕食). Each cell contains a menu item, a small image, and nutritional information.

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。