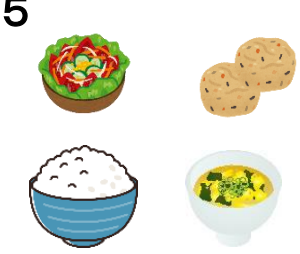
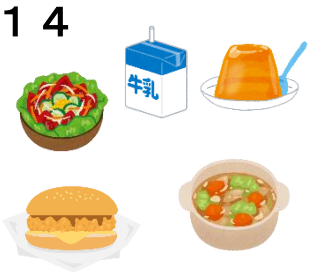
10月のこんたて

月	火	水	木	金	土
10月2日は豆腐の日 豆腐は初め僧侶の食べ物とされ、室町時代から庶民に広まりました。今では一年中美味しくいただける豆腐ですが、昔は冬の食べ物でした。秋から冬にかけてとれる大豆を乾燥させた、豆腐用の新豆が出回る 1～2 月あたりが豆腐の旬。とれたての豆の旨味を活かして舌触りも滑らかにできます。十（とお）二（ふ）の語呂合わせで十月二日は豆腐の日。昔の旬からは 2 か月ほどずれていて、いつでも豆腐が楽しめる現在ならではの記念日に思えます。			1  ごはん、太平燕（たいぴーえん） ハムポテトフライ 胡麻和え（ごまあ）	2  ごはん、豆腐（とうふ）のスープ ポトフ風野菜煮込（ふうやさいにこ）み パリパリサラダ	
5  ごはん、きのこ汁（じる） 豆腐（とうふ）のふわふわ揚（あ）げ コールスローサラダ	6  ごはん、みそしる 魚（さかな）の梅（うめ）みそ焼（や）き カリフラワーサラダ	7  カレー南蛮（なんばん）うどん おにぎり、サラダ 果物（くだもの）	8  ごはん、中華（ちゅうか）スープ 鶏肉（とりにく）のﾃﾞｭｸｾﾙｿｰｽかけ エノキサラダ	9  ガパオライス丼（どん） すまし汁（じる）、サラダ ゼリー	
	13  ごはん、ハンバーグ にら玉（たま）スープ 8品目（ひんもく）サラダ	14  コロッケバーガー 野菜（やさい）スープ、牛乳（ぎゅうにゅう） サラダ、ゼリー	15  ごはん、すまし汁（じる） グラタン 胡瓜（きゅうり）の味噌（みそ）マヨ	16  焼き鳥丼（やきとりどん） みそしる、サラダ 葛饅頭（くずまんじゅう）	17  ハヤシライス コンソメスープ プリン
19  ごはん、玉（たま）ねぎサラダ ビーンズスープ 魚（さかな）のもみじ焼き	20  ごはん、武者汁（むしゃじる） 鶏（とり）の醤油香（しょうゆかお）り揚（あ）げ 酢（す）の物（もの）	21  ごはん、筑前煮（ちくぜんに） 豆腐（とうふ）と生姜（しょうが）のスープ バジルサラダ	22  五目（ごもく）うどん、おにぎり サラダ、ゼリー	23  ごはん、みそしる ﾁｰｽﾞﾊﾝﾍﾟﾝﾌﾗｲ まごわやさしいｻﾗﾀﾞ	24  ごはん、ヨーグルト ワカメスープ 和風（わふう）きんぴらつつみ
26  ごはん、とろみ汁（じる） 鶏肉（とりにく）の塩麹（しおこうじ）焼（や）き ひじきの大豆（だいず）煮（に）	27  ナポリタンサンド きのこチャウダー サラダ、ｾﾞﾘｰ、ｼﾞｭｰｽ	28  ごはん、のっぺい汁（じる） 魚（さかな）の南部焼（なんぶや）き スパゲティサラダ	29  パエリア ストラッチャッテラ サラダ	30  ごはん、中華（ちゅうか）スープ 南瓜（かぼちゃ）のコロッケ おかしな目玉焼（めだまや）き or かぼちゃのババロア	