

# 10月誕生会メニュー(令和 4年 10月11日)担当:吉田

ガパオライス・根菜たっぷりクラムチャウダー・えびとブロッコリーのマスタード和え・アップルレアチーズ



常食



刻み食



ソフト食・ミキサー食

## 【今月のポイント】

秋は美味しい食材が豊富な季節です。  
旬の食材をたくさん使った献立を考えました。

・ガパオライス  
タイの魚醤、ナンプラーを使った混ぜご飯です  
タイ料理独特のクセをマイルドにし食べやすくしました  
温泉卵と混ぜてお召し上がりください。

・えびとブロッコリーのマスタード和え  
マヨネーズと粒マスタードで和えました。  
マスタードが入ることさっぱりとした味になっています。

・根菜たっぷりクラムチャウダー  
さつまいもやかぼちゃなど  
秋が旬の食材をたくさん使った  
クリームスープです。

・アップルレアチーズ  
レアチーズムースの上に  
シナモンの香りをきかせた  
リンゴのコンポートをのせました。