

Main table containing the monthly menu schedule with columns for date, main dish, side dish, and nutritional information.

だんだんと秋が深まってきました。10月は曇りが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事前から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

世界の料理 スペイン
スペインは、ヨーロッパのイベリア半島に位置し、西はポルトガル、北東はフランスに隣接しています。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋でとれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。

10月31日 ハロウィン
古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭を結びついで生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになります。

10月20日 秋のお芋デザートセレクト
今月は、秋が旬のさつまいもを使ったデザートセレクトです。旬を迎えたさつまいもは、甘味が増しておいしくなります。さつまいもには、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれます。キャラメルポテトが大学芋から選んでください。

今月の目標：旬の食材を知ろう
※献立は都合により変更することもあります。

★はリクエスト献立です。