

# 10月の予定献立

月		火		水		木		金	
2日		3日		4日		5日		6日	
パン 豚肉のトマト煮込み	玄米ロール、ソフトフランス 豚肉、キャベツ、人参、じゃが芋、 椎茸、玉葱、茄子、 マッシュルーム、トマト	五穀ご飯 みそ汁	精白米、五穀米 木綿豆腐、ささがきごぼう、 玉葱、人参、突きこんにやく、万能葱	関西風肉うどん	うどん、牛肉、玉葱、板かまぼこ、 人参、椎茸、ほうれん草、長葱 ※一味唐辛子	ハンバーグプレート ～グレイビーソース～ スープ	精白米、ハンバーグ ／付：フライドポテト、インゲンと人参のソテー	ご飯 スープ 海鮮チリソース炒め	精白米 竹の子、コーン、青梗菜 イカ、エビ、玉葱、長葱、茄子、 赤・黄パプリカ、ピーマン、 枝豆
サラダ	レタス、水菜、胡瓜、トレビス ※白フレンチドレッシング	鯖の塩焼き	鯖 ／付：大葉、はじかみ、大根おろし ※だし割り醤油	さつま芋のレモン煮 ごま和え	さつま芋、レズン、レモン キャベツ、しめじ、もやし、 えのき、白ごま	サラダ	大根、セロリ、鶏肉、パセリ エンダイブ、サニーレタス、 ロメインレタス、チーズ ※サウザンドドレッシング	きのこのツナ和え	栗物
飲み物	牛乳	南瓜のそぼろあんかけ	南瓜、鶏挽肉、絹さや			栗物	りんご	栗物	バナナ
果物	パイ								
9日《郷土メニュー》		10日		11日		12日		13日	
ご飯	精白米	パン	セサミロール、レーズンパン	ご飯	精白米	秋刀魚のかば焼き丼	精白米、秋刀魚、錦糸卵、 かいわれ大根、白ごま	水菜とベーコンの ペペロンチーノ スープ	スパゲッティ、水菜、ベーコン、 しめじ、サラダほうれん草、鷹の爪
いも団子汁	いも団子、ささがきごぼう、レンコン、 突きこんにやく、人参、しめじ、万能葱	ほうれん草のスープ	ほうれん草、ベーコン、しめじ	ワカメスープ	ワカメ、白菜、乾椎茸、長葱	みそ汁	大根、さつま芋、白舞茸、 三つ葉	茹で野菜のサラダ	じゃが芋、レッドキドニー、鶏肉(味だし)、 セロリ、パセリ
鮭のちゃんちゃん焼き風	鮭、玉葱、もやし、ピーマン、 キャベツ、長葱	カレーのオープン焼き レモンバターソース	カレー ／付：温野菜(人参、椎茸、 じゃが芋、レンコン、インゲン)	ブルコギ	エリンギ、ニラ	辛子和え 栗物	小松菜、えのき、油揚げ、人参 巨峰	ロマネスコカリフラワー、 人参、キャベツ ※生姜クリーミードレッシング	ヨーグルト、ストロベリーソース
ふきの炒め煮	ふき、竹の子、オランダ揚げ、 桜エビ	彩りサラダ	リーフレタス、ベビーリーフ、 黄パプリカ、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	くらげの中華和え	くらげ、ツナ、コーン、赤パプリカ、 水菜、サニーレタス			ストロベリーヨーグルト	
16日		17日		18日		19日		20日	
ご飯	精白米	五穀ご飯	精白米、五穀米	パン	黒糖パン、ミルクロール	ご飯	精白米	ご飯	精白米
みそ汁	じゃが芋、油揚げ、万能葱	中華スープ	えのき、メンマ、ニラ	野菜たっぷりポトフ	ウインナー、豚肉、キャベツ、 メークイン、人参、玉葱、 ベーコン、ブロッコリー	みそ汁	なめこ、玉葱、木綿豆腐、大根菜 鶏肉、白ごま	中華風豆乳スープ	ホタテ、木耳、万能葱
豚肉の生姜炒め	豚肉、玉葱、ピーマン、小松菜、 人参、もやし、キャベツ、南瓜	八宝菜	白菜、玉葱、木耳、 竹の子、うずらの卵	マカロニサラダ ～バジル風味～ デザート	シェルマカロニ、コーン、ツナ、 チーズ、バジル、水菜 ティラミス	鶏肉のごまネーズ焼き	鶏肉、白ごま ／付：長葱、ミニトマト、サラダ菜	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉葱、長葱、 ピーマン、赤パプリカ、 エリンギ
切干大根と豆苗の 酢の物	切干大根、豆苗、水菜、 錦糸卵、赤パプリカ、白ごま	春巻き	春巻き、レタス			ひじきの炒め煮	ひじき、人参、突きこんにやく、 レンコン、インゲン、枝豆	ナムル 栗物	もやし、人参、青梗菜、ぜんまい 梨
23日		24日		25日		26日		27日	
シーフードカレー	精白米、ホタテ、エビ、イカ、 じゃが芋、玉葱、人参、福神漬け	麦ご飯	精白米、押麦	酸辣湯麵	中華麵、豚もも肉、メンマ、 エビ、ホタテ、ニラ、押し豆腐、 エリンギ、舞茸、竹の子、 木耳、サラダほうれん草 ※卓上酢、ラー油	パン	バターロール、ココアパン	ご飯	精白米
サラダ	レタス、リーフレタス、トレビス、 クルトン ※オニオンドレッシング	赤だしみそ汁	茄子、三つ葉			ミネストローネ	かぶ、ベーコン、大豆、セロリ、インゲン、トマト	中華コーンスープ	コーン、卵、木綿豆腐、かいわれ大根
飲み物	飲むヨーグルト(ブルー)	すき焼き	牛肉、玉葱、白菜、白滝、 乾椎茸、春菊、花麩			白身魚の ハーブパン粉焼き	タラ ／付小松菜と人参のソテー、 じゃが芋と玉葱のブイヨン煮	蒸し鶏の 薬味ソースがけ	鶏もも肉、長葱、レタス、 赤パプリカ、黄パプリカ
果物	飲むヨーグルト(ブルー)	ゆかり和え	大根、キャベツ、人参、大根菜、 ゆかり	焼きギョーザ 栗物	ギョーザ(2個)、リーフレタス オレンジ	ペビーリーフのサラダ	ペビーリーフ、レタス、 ロメインレタス ※赤パッチョドレッシング	大根とホタテの和え物 デザート	大根、ホタテ、胡瓜、水菜 カスタードまん
果物	キウイフルーツ								
30日		31日							
栗ご飯	精白米、栗、ごま塩	パン	南瓜ロール						
貝沢山汁	豚肉、玉葱、じゃが芋、しめじ、 突きこんにやく、白菜、大根菜	キャベツとベーコンのスープ ジュージュー	キャベツ、ベーコン、パセリ 鶏レッグ						
ホッケの塩こうじ漬け	ホッケ ／付：笹、しし唐、がり	フライドチキン	／付：人参、ブロッコリー、ひよこ豆、 レッドキドニー、南瓜						
かぶとさつま揚げの煮物	かぶ、さつま揚げ、人参、竹の子、 インゲン	サラダ	レタス、ベビーリーフ、エンダイブ、 オレンジパプリカ※柑橘ドレッシング						
		デザート	カボチャタルト						