

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 28.8.6	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 サラダ	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 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 りんご	ご飯 スープ(塩ベース) 海鮮チリソース炒め 29.11.9	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 27.9.30	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 28.6.20	さつま芋、レモン、 キャベツ、しめじ、もやし、 えのき、白ごま	菓物	菓物	きのこのツナ和え	しめじ、白舞茸、えのき、ツナ、 白ごま、万能葱、サラダ菜 バナナ
飲み物 果物	牛乳 パイ	南瓜のそぼろあんかけ	南瓜、鶏挽肉、絹さや					菓物	バナナ
9日《郷土メニュー》		10日		11日		12日		13日	
ご飯 いも団子汁(醤油)	精白米 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	パン ほうれん草のスープ カレーのオープン焼き レモンバターソース 28.6.23	セサミロール、レーズンパン ほうれん草、ベーコン、しめじ カレー ／付：温野菜(人参、椎茸、 じゃが芋、レンコン、インゲン)	ご飯 ワカメスープ(塩) ブルコギ 28.10.7	精白米 ワカメ、白菜、乾椎茸、長葱 牛肉、玉葱、竹の子、人参、 エリンギ、ニラ	秋刀魚のかば焼き丼 28.11.22	精白米、秋刀魚、錦糸卵、 かいわれ大根、白ごま 大根、さつま芋、白舞茸、 三つ葉	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 じゃが芋、レッドキドニー、鶏肉(味だし)、 セロリ、パセリ
鯖のちゃんちゃん焼き風 29.9.7	鯛、玉葱、もやし、ピーマン、 キャベツ、長葱	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 (甘酢ベース)	くらげ、ツナ、コーン、赤パプリカ、 水菜、サニーレタス	みそ汁 辛子和え 果物	小松菜、えのき、油揚げ、人参 巨峰	茹で野菜のサラダ	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							ストロベリーヨーグルト	
16日		17日		18日		19日		20日	
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め	精白米 じゃが芋、油揚げ、万能葱 豚肉、玉葱、ピーマン、小松菜、 人参、もやし、キャベツ、南瓜	五穀ご飯 中華スープ 八宝菜	精白米、五穀米 えのき、メンマ、ニラ エビ、イカ、青梗菜、人参、 白菜、玉葱、木耳、 竹の子、うずらの卵	パン 野菜たっぷりポトフ	黒糖パン、ミルクロール 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	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまネーズ焼き	精白米 なめこ、玉葱、木綿豆腐、大根菜 鶏肉、白ごま ／付：長葱、ミニトマト、サラダ菜	ご飯 中華風豆乳スープ	精白米 ホタテ、木耳、万能葱
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	竹の子、うずらの卵 春巻き、レタス	マカロニサラダ ～バジル風味～ デザート	シエルマカロニ、コーン、ツナ、 チーズ、バジル、水菜 ティラミス	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	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
								ナムル 果物	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 赤だしみそ汁 すき焼き	精白米、押麦 茄子、三つ葉 牛肉、玉葱、白菜、白滝、 乾椎茸、春菊、花麩	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 ミネストローネ 白身魚の ハーブパン粉焼き	バターロール、ココアパン かぶ、ベーコン、大豆、セロリ、インゲン、トマト 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	ご飯 中華コーンスープ	精白米 コーン、卵、木綿豆腐、かいわれ大根
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	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 果物	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	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
飲み物 果物	飲むヨーグルト(ブルーベリー) キウイフルーツ							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
30日		31日							
栗ご飯 貝沢山汁	精白米、栗、ごま塩 豚肉、玉葱、じゃが芋、しめじ、 突きこんにやく、白菜、大根菜	パン キャベツとベーコンのスープ ジュージュー フライドチキン	南瓜ロール キャベツ、ベーコン、パセリ 鶏レッグ ／付：人参、ブロッコリー、ひよこ豆、 レッドキドニー、南瓜						
ホッケの塩こうじ漬け	ホッケ ／付：笹、しし唐、がり	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						
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	デザート	カボチャタルト						