

10月の予定献立

月		火		水		木		金	
30日		1日		2日		3日《お楽しみデザートの日》		4日	
カツカレー	精白米、豚肉、人参、玉葱、福神漬	五穀ご飯	精白米、五穀米	ご飯	精白米	和風スパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、しめじ、えのき、椎茸、玉葱、鷹の爪、大葉、刻みのり	ご飯	精白米
飲み物	野菜ジュース	スープ(塩)	白菜、乾椎茸、長葱	具沢山汁	豚肉、玉葱、じゃが芋、突きこんにゃく、大根菜			ワンタンスープ	ワンタン、メンマ、ニラ
サラダ	ロメインレタス、リーフレタス、赤・黄パプリカ ※フレンチドレッシング	プルコギ	牛肉、玉葱、竹の子、人参、エリンギ、ニラ	ホッケの塩こうじ漬	ホッケ	スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ	エビチリ	エビ、長葱、グリーンピース、卵、サラダ菜
果物	パイナップル	押豆腐のサラダ	押豆腐、サラダセロリ、ミニトマト、胡瓜 ※焙煎ごまドレッシング	大根とさつま揚げの煮物	大根、さつま揚げ、人参、竹の子、インゲン	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、枝豆、レタス	キャベツともやしのザーサイ和え	キャベツ、もやし、赤パプリカ、ザーサイ
7日		8日		9日		10日		11日	
麦ご飯	精白米、押麦	パン	バターロール、レーズンパン	あんかけ焼きそば	中華麺、ホタテ、イカ、玉葱、竹の子、青梗菜、白菜、人参、絹さや、乾椎茸、紅生姜 ※卓上酢、ラー油	鶏の照り焼き丼	精白米、鶏肉、白ごま、錦糸卵、かいわれ大根、紅生姜	シーフードピラフ	精白米、エビ、ホタテ、玉葱、黄パプリカ、ピーマン、コーン、マッシュルーム、グリーンピース
みそ汁	さつま芋、長葱、玉葱	スープ	玉葱、人参、キャベツ、パセリ			みそ汁	里芋、えのき、長葱	ミネストローネ	キャベツ、セロリ、大豆、椎茸、ベーコン、パセリ
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 ノ付:大葉、大根おろし ※卓上醤油	ポークソテー	豚肉	スープ	ワカメ、コーン、万能葱	辛子和え	小松菜、しめじ、油揚げ	サラダ	レタス、ロメインレタス、トレビス ※イタリアンドレッシング
炒め煮	ひじき、人参、突きこんにゃく、レンコン、インゲン、枝豆	サラダ	ノ付:ポイルポテト、ブロッコリー 水菜、エンダイブ、リーフレタス ※赤パッチョドレッシング	春巻き	春巻き、サニーレタス	果物	梨	ヨーグルト	ヨーグルト、ストロベリーソース
14日		15日		16日		17日		18日	
 体育の日	麦ご飯	精白米、押麦	パン	ソフトフランス	ご飯	精白米	カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、しめじ、えのき、かまぼこ、卵、万能葱	
	みそ汁	ワカメ、木綿豆腐	ビーフシチュー	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、スナップエンドウ	スープ	竹の子、木耳、絹さや	大学芋	さつま芋、黒ごま	
	フライの盛り合わせ	メンチカツ、カニクリームコロッケ、エビフライ、キャベツ、水菜、パセリ、胡瓜、ミニトマト、レモン ※中濃ソース	彩りサラダ	ペビーリーフ、リーフレタス、ラディッシュ ※オニオンドレッシング	蒸し魚の薬味ソースがけ	赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉	果物	キウイフルーツ	
	梅肉和え	白菜、ほうれん草、しめじ、大根菜、梅肉	飲み物	飲むヨーグルト	春雨のごまだれサラダ	春雨、胡瓜、ロースハム、もやし、サラダ菜			
					デザート	カスタードまん			
21日		22日		23日		24日		25日	
ご飯	精白米	即位礼正殿の儀 	鮭ちらし丼	酢飯、鮭フレーク、いくら、ほうれん草、錦糸卵、がり	チリコンカン	ナン、豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、レッドキドニー、大豆	味噌ラーメン	中華麺、チャーシュー、キャベツ、玉葱、人参、もやし、青梗菜、メンマ、万能葱※一味唐辛子	
中華風豆乳スープ	ベビーホタテ、白菜、豆苗		赤だしのみそ汁	なめこ、三つ葉	スープ	かぶ、人参、インゲン	焼きギョーザ	ギョーザ、サニーレタス	
ユーリンチー	鶏肉、パセリ、長葱、レタス、水菜、赤パプリカ、胡瓜		煮物	れんこん、がんも、里芋、人参、椎茸、こんにゃく、絹さや	グリーンサラダ	レタス、リーフレタス、エンダイブ、胡瓜 ※生姜クリーミードレッシング	フルーツカクテル	白桃缶、黄桃缶、パイナップル、クコの実	
小松菜のナムル	小松菜、人参、ぜんまい、白ごま、韓国のり	果物	ライチ						
28日		29日		30日《ハロウィンメニュー》		31日			
ご飯	精白米	彩り麻婆丼	精白米、木綿豆腐、豚挽肉、長芋、茄子、スナップエンドウ、長葱、黄・オレンジパプリカ		五穀ご飯	精白米、五穀米			
すまし汁	豆麩、湯葉、三つ葉	スープ	竹の子、白菜、万能葱		きのこ汁	しめじ、白舞茸、えのき、油揚げ、万能葱			
豚肉の辛味焼き	豚肉	春雨の和え物	春雨、人参、木耳、胡瓜、白ごま		目抜き昆布醤油焼き	目抜き			
切干大根の炒め煮	切干大根、高野豆腐、油揚げ、人参、ひじき、インゲン	果物	りんご	肉じゃが	じゃが芋、人参、玉葱、牛肉、白滝、グリーンピース				