

10月の予定献立

月		火		水		木		金	
								1日	
									
4日		5日		6日		7日		8日	
青菜ご飯	精白米、青菜	味噌ラーメン	中華麺、チャーシュー、キャベツ、玉葱、つまみ人参、もやし、青梗菜、メンマ、万能葱	エビカツバーガー ～セルフスタイル～	横割りパンズ エビカツ、レタス、トマト ※中濃ソースp	五穀ご飯	精白米、五穀米	オムライス	精白米、卵、玉葱
みそ汁	とろろ昆布、長葱					スープ	竹の子、白菜、木耳	～デミグラスソース～	ノマッシュルーム、しめじ
鶏の竜田揚げ	鶏もも肉	焼きギョーザ	焼きギョーザ、リーフレタス	飲み物	牛乳	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	小松菜とベーコンのスープ	小松菜、ベーコン、人参
里芋とさつま揚げの 煮物	／付）サラダ菜、レモン、ミニトマト 里芋、さつま揚げ、人参、竹の子、いんげん	杏仁寒天	杏仁寒天、黄桃缶、キウイ	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、枝豆、 サラダ菜、マヨネーズ	ささみのサラダ	鶏ささみ、つまみ人参、水菜 コーン、サニーレタス ※焙煎ごまドレッシング	シーザーサラダ	ベビーリーフ、リーフレタス クルトン、粉チーズ ※シーザーサラダドレッシングp
果物	ブドウ			果物	バナナ	デザート	フルーツ牛乳プリン		
11日		12日		13日		14日		15日	
ガパオライス	精白米、卵、鶏挽肉、玉葱、赤パプリカ、インゲン、大豆、茄子、鷹の爪、バジル	ゆかりご飯 真沢山汁(味噌)	精白米、ゆかり さつまいも、油揚げ、レンコン、つきこんにゃく、長葱	パン スープ ボークソテー	レーズンコッペ、ソフトフランス 玉葱、かぶ、人参、ベーコン、パセリ 豚肉	麦ご飯	精白米、押麦	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、卵、長葱、桜エビ、枝豆、紅生姜
スープ	コーン、セロリ、人参、キャベツ	つば鯛の 柚庵焼き	つば鯛	～ハニーマスタードソース～	／インゲンとコーンのソテー、ポテト	きのこ汁	舞茸、しめじ、椎茸 なめこ、大根菜	ワンタンスープ	小松菜、ベーコン、人参
春雨サラダ	春雨、胡瓜、ハム、ミニトマト、リーフレタス ※中華ごまドレッシング	辛子とえ	／大葉、はじかみ 小松菜、白しめじ、人参 辛子	ほうれん草のサラダ	サラダほうれん草、ロメインレタス、トレビス ※赤フレンチドレッシングp	鯖の南蛮漬け	鯖、玉葱、赤パプリカ、万能葱、鷹の爪	春巻き	春巻き、サニーレタス
果物	ライチ	果物	ブルーベリー	デザート	ヨーヒーゼリー	白菜と小松菜のお浸し	白菜、小松菜、人参、削り節 ※バック醤油	果物	梨
18日		19日		20日		21日		22日	
エビの トマトクリームパスタ	スパゲッティ、トマト、エビ、玉葱、ほうれん草、マッシュルーム、粉チーズ	栗ご飯 ずまし汁	精白米、栗、ごま塩 豆腐、ワカメ、長葱	パン ホワイトシチュー	ミルクボール、バターロール 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、グリンピース	ご飯	精白米	ご飯	精白米
スープ	じゃが芋、鶏肉、椎茸、人参、パセリ	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、玉葱、もやし、キャベツ、人参、ピーマン	飲み物	野菜ジュース	スープ	青梗菜、しめじ、豆苗	みそ汁	豆麩、生椎茸、三つ葉
ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー ロメインレタス、レタス ※フレンチドレッシング白p	とろろなめ茸	長芋、オクラ、なめ茸 ※バック醤油	サラダ	サニーレタス、レタス、ミニトマト スライスアーモンド ※イタリアンドレッシングp	黒酢酢豚	豚肉、さつま芋、竹の子、人参、玉葱、赤・黄パプリカ、ピーマン	さんまの塩焼き	さんま ／大葉、大根 ※バック醤油
ミニカップデザート	カスタードプリン	白玉団子 ～黒蜜きな粉～	白玉団子、黒蜜、きな粉			ひじきの中華サラダ	ひじき、キャベツ、水菜 ツナ、リーフレタス	煮物	人参、こんにゃく、里芋、がんもどき、絹さや
25日		26日		27日		28日		29日《ハロウィンメニュー》	
麦ご飯	精白米、押麦	パン	豆パン、黒コッペパン	シーフードピラフ	精白米、エビ、ホタテ、玉葱、ズッキーニ、赤・黄パプリカ、人参、マッシュルーム、グリンピース	カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、しめじ、人参、えのき、かまぼこ、万能葱	<div> 当日までのお楽しみ  </div>	
スープ	白菜、小松菜、カニカマ	スープ	かぶ、セロリ、インゲン 鶏肉(味出し)	ミネストローネ	じゃが芋、椎茸、大豆、ベーコン、パセリ、トマト缶	切干大根と豆苗の ごま酢和え	切干大根、豆苗、水菜、錦糸卵、白ごま		
牛肉のブルコギ	牛肉、玉葱、竹の子、人参、エリンギ、ニラ	白身魚の ハーブパン粉焼き	／付：じゃが芋と玉葱のブイヨン煮	サラダ	サニーレタス、エンダイブ、クルトン ※おろし野菜ドレッシングp	フルーツカクテル ～はちみつレモンゼリー入り～	フルーツカクテル (ブドウ、パイナップル、梨、黄桃缶、サクランボ) はちみつレモンゼリー		
海藻サラダ	レタス、水菜、海藻ミックス、 ※中華ドレッシングp	コールスローサラダ	※コールスロドレッシング	デザート	スイートポテト				