

## 10月の予定献立

月		火		水		木		金	
2日		3日		4日		5日		6日	
ソース焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、青のり、かつお節、紅生姜	ご飯 赤だしみそ汁	精白米 なめこ、絹ごし豆腐、三つ葉	パン ミネストローネ	豆パン 人参、セロリ、ズッキーニ、かぶ、ベーコン、トマト	ご飯 スープ	精白米 白菜、コーン、木耳	麦ご飯 みそ汁	精白米、押麦 玉葱、大根菜
なるとのスープ	なると、竹の子、長葱	牛肉の生姜煮	牛肉、ささがきごぼう、玉葱、白菜、人参、白滝、竹の子	エビグラタン	エビ、マカロニ、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、チーズ、パセリ	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱	鯖のカレー煮	鯖 付)しし唐
ナムル	ほうれん草、もやし、ぜんまい	胡瓜とかにかまの酢の物	胡瓜、かにかまぼこ、ワカメ	サラダ	ロマインレタス、水菜、アーモンド ※ドレッシング	春雨サラダ	春雨、胡瓜、リーフレタス、木耳、ロースハム ※ドレッシング	おかか和え 果物	小松菜、人参、しめじ、鰹節 ゴールデンキウイ
果物	みかん	デザート	スイートポテト						
9日		10日		11日		12日		13日	
ピタパン	ピタパン	ご飯	精白米	オンライン授業		チキンピラフ	精白米、鶏もも肉、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	けんちんうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、大根、ささがきごぼう、人参、乾椎茸、万能葱
チリコンカン	豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、大豆、レッドキドニー、トマト缶	スープ	ワカメ、白ごま、長葱			スープ	しめじ、かぶ、大豆、ベーコン、パセリ	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ ※中濃ソース
アボカドと卵のサラダ	卵サラダ、アボカド、プロッコリー、リーフレタス、パプリカパウダー	八宝菜	エビ、イカ、ホタテ、白菜、青梗菜、人参、竹の子、木耳、ヤングコーン			サラダ	リーフレタス、胡瓜、アーモンド ※ドレッシング	白菜とかにかまの ポン酢和え	白菜とかにかまの 白菜、胡瓜、もやし、かにかま
飲み物	野菜ジュース	パンダ形肉まん	肉まん			デザート	クリームコンフェ		
果物		果物	バナナ						
16日		17日		18日		19日		20日	
ご飯	精白米	きのこベーコンの 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、刻みのり	オンライン授業		炊き込みご飯	精白米、しめじ、椎茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく	パン	ソフトフランス
かき玉汁	卵、三つ葉	スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ			みそ汁	さつま芋、玉葱、大根菜	ビーフシチュー	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、セロリ、マッシュルーム、スナックエンドウ
ジンギスカン	ラム肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、突きこんにやく	茹で野菜のサラダ	プロッコリー、カリフラワー、水菜、ロマインレタス ※ドレッシング			秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 /付:大根おろし、すだち ※醤油	サラダ	ペビーリーフ、トレビス、クルトン ※ドレッシング
おろしなめ茸	大根、なめ茸 ※醤油	果物	梨			とろろ	長芋、青のり	飲み物 デザート	のむヨーグルト イチゴミルクプリン
白玉団子～黒蜜きな粉～	白玉団子、黒蜜、きな粉								
23日		24日		25日		26日		27	
海鮮あんかけチャーハン	精白米、しらす、卵、長葱、万能葱、エビ、かにフレーク	ご飯	精白米	オンライン授業		担々麺	中華麺、豚挽肉、青梗菜、長葱、白ごま、ザーサイ、カンチューナッツ	ご飯	精白米
スープ	えのき、ロースハム、ニラ	みそ汁	豆麩、白舞茸、三つ葉			彩りサラダ	胡瓜、錦糸卵、もやし、赤パプリカ、リーフレタス	スープ	小松菜、かぶ
ナムル	青梗菜、もやし、人参、ぜんまい、白ごま	鶏肉の ごま醤油焼き	鶏肉			彩りサラダ	胡瓜、錦糸卵、もやし、赤パプリカ、リーフレタス	ポークソテー	豚肉、玉葱
果物	ぶどう	大根サラダ	大根、水菜、人参、削り節 ※ドレッシング			ナタデココ入り フルーツカクテル	ナタデココ、フルーツカクテル缶 (ブドウ、パイ、梨、黄桃缶、サランホ)	～オニオンソース～ サラダ	/付:ポイルポテト、人参グラッセ レタス、水菜、フライドゴボウ ※ドレッシング
30日 ≪ハロウィンメニュー🎃≫		31日							
メニューは当日のお楽しみ♪		牛丼	精白米、牛肉、玉葱、白滝、紅生姜						
		みそ汁	大根、人参、白菜、万能葱						
		お浸し	小松菜、えのき、かつお節 ※醤油						
		果物	りんご						