

10月の予定献立

月		火		水		木		金	
		1日		2日		3日		4日	
		ご飯 スープ 海鮮チリソース 小松菜の中華和え 杏仁豆腐～いちごソース～	精白米 オクラ、椎茸、ヤングコーン イカ、エビ、玉葱、長葱、グリーンピース 小松菜、人参、ちくわ、サニーレタス ※中華ドレッシング 杏仁豆腐、いちご	関西風肉うどん 柚子和え フルーツ白玉	うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、ほうれん草、板かまぼこ、万能葱 ※一味唐辛子 大根、大根菜、柚子 白玉、黄桃、洋梨、パイナップル、みかん	パン バターチキンカレー サラダ 飲み物	ナン 鶏もも肉、玉葱、赤・黄パプリカ、茄子、スナップエンドウ リーフレタス、トレビス、クルトン ※ドレッシング 牛乳	焼き豚チャーハン 中華スープ しらすのサラダ デザート	精白米、焼き豚、鶏卵、青葱、枝豆、紅生姜 小松菜、人参、竹の子 水菜、青梗菜、もやし、しらす ※ドレッシング 桃まん
7日		8日		9日		10日 《シェフメニュー》		11日	
塩ラーメン	中華麺、チャーシュー、メンマ、赤・緑トサカ、万能葱 ※コショウ	セルフサンド ～照焼チキン～	背割りコッペ、鶏肉、キャベツ、人参 ※マヨネーズ	オンライン授業		メニューは当日のお楽しみ🌟 		ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ おかか和え	精白米 ぶのり、干椎茸、三つ葉 フライ3種 (南瓜コロッケ・はんぺんフライ・メンチカツ) 〆付:キャベツ、パセリ、ミニトマト ※中濃ソース ※ドレッシング ほうれん草、人参、白しめじ、鰹節
白菜のザーサイ和え	白菜、青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ	スープ マカロニサラダ ～バジル&チーズ～	ほうれん草、玉葱、レッドキドニー マカロニ、コーン、バジル、ツナ、チーズ、サラダ菜	短大行事		きのことベーコンの和風スパゲッティ スープ 茹で野菜のサラダ デザート		17日	
デザート	ライチゼリー							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 ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ ロマネスコ、カリフラワー、サラダ菜 ※ドレッシング ミニカップデザート(ティラミス)	
ピタパン	ピタパン	ご飯	精白米	きのことベーコンの和風スパゲッティ スープ 茹で野菜のサラダ デザート		ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 ロメインレタスのサラダ 果物			
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	なめこのみそ汁 鯖の南蛮だれかけ	油揚げ、大根菜 鯖、赤パプリカ、玉葱、鷹の爪、万能葱					ご飯 スープ(醤油) 鶏肉のカシューナッツ炒め ナムル 季節の果物	
アボカドと卵のサラダ	卵サラダ、アボカド、ブロッコリー、サニーレタス、パプリカパウダー	塩昆布和え デザート	キャベツ、人参、塩昆布 和のパンケーキ(抹茶)	五目ご飯 みそ汁 秋刀魚の塩焼き 生姜酢和え		精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく さつま芋、玉葱、大根菜 秋刀魚 〆付:大根おろし、すだち ※醤油 白菜、小松菜、しめじ、生姜			
飲み物	野菜ジュース							ご飯 スープ 蒸し魚の薬味ソースがけ 焼き餃子	
カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、干椎茸、人参、板かまぼこ、万能葱			精白米、押麦 かき玉汁 ジンギスカン 大根サラダ 果物		精白米、鶏卵、しめじ、万能葱 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 大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング オレンジ			
青のりポテト	じゃがいも、青のり							精白米、オクラ、人参 赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉 餃子 ※酢醤油、ラー油	
デザート	きなこプリン			精白米、オクラ、人参 赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉 餃子 ※酢醤油、ラー油		精白米、鶏卵、しめじ、万能葱 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 大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング オレンジ			
28日		29日						30日	
ご飯 スープ 蒸し魚の薬味ソースがけ 焼き餃子		精白米 ワカメ、オクラ、人参 赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉 餃子 ※酢醤油、ラー油		精白米、押麦 かき玉汁 ジンギスカン 大根サラダ 果物		精白米、鶏卵、しめじ、万能葱 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 大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング オレンジ		精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく さつま芋、玉葱、大根菜 秋刀魚 〆付:大根おろし、すだち ※醤油 白菜、小松菜、しめじ、生姜	