

9.10月の予定献立

月		火		水		木		金	
9月28日		9月29日		9月30日		1日		2日	
ご飯	精白米	麦ご飯	精白米、押麦	パン	野菜パン	あんかけ焼きそば	中華麺、イカ、エビ、豚肉、玉葱、人参、木耳、白菜	ご飯	精白米
白湯スープ	白菜、しめじ、ハム	すまし汁	はんぺん、三つ葉	マカロニスープ	マカロニ、ほうれん草、人参、椎茸		※紅生姜、酢	みそ汁	かぶ、小松菜、しめじ
牛肉のブルコギ	牛肉、トッポギ、玉葱、人参、春雨、エリンギ、ニラ、白ごま	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	タンドリーチキン	鶏もも肉	ワカメスープ	ワカメ、椎茸、長葱	とんかつ	とんかつ
ナムル	小松菜、木耳、もやし、ツナ	とろろなめ茸	長芋、オクラ、なめ茸		／サニーレタス、トレビス	餃子	餃子、ロメインレタス		／付：キャベツ、ミニトマト
		デザート	お米のタルト	デザート	※ドレッシング	果物	※酢醤油、ラー油	切干大根の	※中濃ソース、ドレッシング
					ハーゲンダッツ(バニラ)		巨峰	和風マヨ和え	切干大根、ひじき、ツナ、削り節、すりごま
5日		6日		7日		8日		9日	
パン	ミルクボール	ご飯	精白米	たぬきうどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、ごぼう、小松菜、揚げ玉、万能葱	ウインナーピラフ	精白米、ウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	もち麦ご飯	精白米、もち麦
スープ	大根、人参、かいわれ大根	豆乳スープ	ホタテ、ほうれん草、しめじ					スープ	青梗菜、舞茸、人参
チーズインハンバーグ	チーズインハンバーグ	ユーリンチー	鶏肉、長葱、レタス、水菜、赤パプリカ		鶏もも肉	スープ	じゃが芋、キャベツ、ベーコン	蒸し魚の	赤魚、レタス、赤パプリカ、長葱、三つ葉
～デミグラスソース～	／フライドポテト、ブロッコリー	もやしのピリ辛和え	もやし、胡瓜、人参、焼き竹輪、唐辛子	おかか和え	白菜、えのき、削り節	サラダ	リーフレタス、ロメインレタス	薬味ソースがけ	黒豚大焼売
マカロニサラダ	マカロニ、コーン、チーズ、バジル、サラダ菜			果物	梨	デザート	胡瓜 ※ドレッシング	焼売	※酢醤油
～バジル&チーズ～							ソファール(ブレン)		
12日		13日		14日		15日		16日	
麦ご飯	精白米、押麦	ポロネーゼ	スパゲッティ、牛・豚挽肉、玉葱、セロリ、しめじ、エリンギ、バジル	豚キムチ丼	精白米、豚肉、もやし、玉葱、白菜、キムチ、竹の子、ニラ	ご飯	精白米	パン	黒コッペ
みそ汁	大根、わかめ、大根菜					具沢山汁	里芋、玉葱、えのき、突きこんにやく、長葱	マカロニスープ	マカロニ、オクラ、人参
豚肉の生姜焼き	豚肉、玉葱、／付：キャベツ、ミニトマト	スープ	ほうれん草、人参、ベーコン	中華コーンスープ	コーンクリーム、鶏卵、パセリ	白身魚のさっぱり	たら、大根、サラダ菜	チキンの黒コショウ焼き	鶏もも肉
	※ドレッシング	南瓜とさつまいもの	かぼちゃ、さつまいも、チーズ、サラダ菜	春雨サラダ	春雨、水菜、人参	おろしがけ		～ジャーマンポテト添え～	／付：ジャーマンポテト
辛子和え	小松菜、人参、油揚げ	サラダ	ゴールデンキウイ	デザート	ワッフル ※メープル・チョコ	塩昆布和え	キャベツ、人参、塩昆布		コーン、パセリ
		果物				果物	柿	サラダ	ベビーリーフ、リーフレタス、紅芯大根※ドレッシング
19日		20日		21日		22日		23日	
担々麺	中華麺、豚挽肉、青梗菜、長葱、白ごま、ザーサイ、カシューナッツ、糸唐辛子	ご飯	精白米	パン	塩味パン	麦ご飯	精白米、押麦	五目ご飯	精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく
		みそ汁	なめこ、絹豆腐、わかめ	スープ	かぶ、枝豆、ウインナー	白湯スープ	えのき、竹の子		
ナムル	もやし、小松菜、木耳、ハム	フライ盛り合わせ	フライ3種(南瓜コロケ、はんぺんフライ・メンチカツ)	ポークステーキ	豚肉	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱 ※ラー油	みそ汁	さつまいも、玉葱、大根菜
レモン杏仁	杏仁豆腐、はちみつレモンゼリー、クコの実		／付：キャベツ、紫キャベツ	～ハニーマスタードソース～	／付：ポイルポテト、人参グラッセ	海藻サラダ	サニーレタス、水菜、海藻ミックス ※ドレッシング	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚
		ごま和え	ほうれん草、人参、焼き竹輪、白ごま	サラダ	レタス、ロメインレタス、赤パプリカ ※ドレッシング	デザート	ごま団子	胡瓜とワカメの	／付：大根 ※醤油
								酢の物	胡瓜、ワカメ、針生姜
26日		27日		28日		29日		30日	
秋キーマカレー	精白米、豚挽肉、レンコン、人参、玉葱、しめじ	もち麦ご飯	精白米、もち麦	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、鶏卵、青葱、紅生姜	関西風肉うどん	うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、ほうれん草、かまぼこ、万能葱 ※一味・七味唐辛子		
スープ	ほうれん草、ベーコン、コーン	豚汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、じゃがいも、突きこんにやく、長葱 ※一味・七味	中華スープ	白菜、椎茸、かいわれ大根	柚子和え	かぶ、大根菜、柚子		
サラダ	レタス、トレビス、赤パプリカ ※ドレッシング	ホッケのみりん焼き	ホッケ	しらすのサラダ	もやし、青梗菜、人参、しらす ※ドレッシング	フルーツ白玉	白玉団子、黄桃、洋梨、パイン、みかん		
デザート	コーヒゼリー	胡瓜のツナマヨ和え	胡瓜、ツナ、水菜、白ごま	果物	種なしブドウ				