

10月の予定献立

月		火		水		木		金		
1日		2日		3日		4日		5日		
パン	バターロール、米粉パン	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、長葱、しめじ、椎茸、木耳、桜エビ、枝豆、ザーサイ	きつねうどん	うどん、油揚げ、豚肉、玉葱、ほうれん草、板かまぼこ、人参、ささがきごぼう、万能葱	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	五穀ご飯	精白米、五穀米	
スープ	キャベツ、かぶ、ベーコン、インゲン							スープ	椎茸、木耳、白菜、万能葱	
シーフードグラタン	エビ、ホタテ、マカロニ、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、チーズ、パセリ	スープ	えのき、竹の子、オクラ	大学芋	※一味唐辛子	小松菜のスープ	コーン、セロリ、小松菜	彩り中華和え	ソイ、ザーサイ、青梗菜、人参、エリンギ、玉葱、竹の子、絹さや、もやし、錦糸卵、オレンジパプリカ、水菜	
サラダ	ロメインレタス、胡瓜、トレビス ※サウザンドドレッシング	大根とツナのとえ物	レアクリーム杏仁	果物盛り合わせ	さつまいも、黒ごま、ぶどう、オレンジ	サラダ	レタス、エンダイブ、トレビス ※セミセパレモンドレッシング			
8日		9日		10日		11日		12日		
炊き込みご飯	精白米、しめじ、椎茸、人参、ささがきごぼう、油揚げ、刻みのり	ブロccoliーとベーコンのペペロンチーノ	スパゲッティ、ベーコン、ブロccoliー、エリンギ、赤・黄パプリカ、水菜、鷹の爪	麦ご飯	ワンタンスープ	ワンタン、メンマ、玉葱、万能葱	五穀ご飯	精白米、五穀米	パン	ソフトフランス
みそ汁	じゃが芋、ワカメ、玉葱						すまし汁	湯葉、椎茸、三つ葉	ビーフシチュー	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、スナックエンドウ
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 ／付：大葉、大根おろし ※卓上醬油	スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ	エビチリ	エンダイブ、レタス、ラディッシュ、アーモンドスライス	エビ、長葱、枝豆、卵	味噌カツ	豚肉、キャベツ、パセリ、胡瓜、トマト、レモン	飲み物	飲むヨーグルト
白菜の柚子和え	白菜、大根菜、柚子	イタリアンサラダ	エンダイブ、レタス、ラディッシュ、アーモンドスライス ※イタリアンドレッシング	春雨サラダ	※イタリアンドレッシング	春雨、コーン、木耳、もやし、人参、リーフレタス	生姜酢和え	小松菜、白菜、しめじ、人参、生姜	サラダ	レタス、リーフレタス、トレビス、黄パプリカ ※オニオンドレッシング
		果物	バナナ						果物	梨
15日		16日		17日		18日		19日		
ご飯	精白米	麦ご飯	精白米、押麦	パン	ミルクロール、レーズンパン	あんかけ焼きそば	中華麺、鶏肉、ホタテ、イカ、玉葱、竹の子、青梗菜、白菜、人参、絹さや、紅生姜	五穀ご飯	精白米、五穀米	
中華スープ	かにかま、木耳、絹さや	みそ汁	豆麩、玉葱、万能葱	スープ	セロリ、しめじ、人参、パセリ		豚肉、チーズ、バジル、ピーマン ／付：ひよこ豆、じゃが芋、赤パプリカ、南瓜、サラダ菜	きのこ汁	しめじ、白舞茸、えのき、油揚げ、万能葱	
ユーリンチー	鶏肉、パセリ、長葱、レタス、赤パプリカ、胡瓜、水菜、ミニトマト	豆腐チャンプル	木綿豆腐、ベーコン、キャベツ、もやし、椎茸、卵、ニラ	豚肉のトマトチーズ焼き	豚肉、チーズ、バジル、ピーマン ／付：ひよこ豆、じゃが芋、赤パプリカ、南瓜、サラダ菜	ワカメスープ	ワカメ、コーン、椎茸	ししゃもの南蛮だれかけ	ししゃも、長葱、鷹の爪 ／付：大葉、糸唐辛子	
青梗菜のザーサイ和え	青梗菜、人参、しめじ、ザーサイ、白ごま	切干大根の煮物	切干大根、ひじき、焼きちくわ、人参、インゲン	ベビーリーフのサラダ	ベビーリーフ、レタス、トレビス ※生姜クリームドレッシング	焼きギョーザ	ギョーザ、サニーレタス	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、人参、白ごま	
		果物		果物	グレープフルーツ	ヨーグルト	ヨーグルト、ストロベリーソース	果物	柿	
22日		23日		24日		25日		26日		
ポークカレー	精白米、豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、福神漬け	ご飯	精白米	鮭ちらし丼	酢飯、鮭フレーク、とびっこ、ほうれん草、錦糸卵、がり	セルフパーカー	バーガーパン、エビカツ、トマト、胡瓜、レタス ※タルタルソース	麦ご飯	精白米、押麦	
飲み物	牛乳	スープ	竹の子、ロースハム、青梗菜	赤だしのみそ汁	なめこ、三つ葉	パスタと豆のスープ	カッパリーニ、大豆、レッドキドニー、人参、インゲン	卵スープ	卵、乾椎茸、万能葱	
サラダ	水菜、エンダイブ、ロメインレタス、トレビス ※赤パッチョドレッシング	炒め	エリンギ、赤・黄パプリカ、スナックエンドウ	煮物	もち巾着、里芋、人参、椎茸、こんにゃく、絹さや	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、コーン、枝豆、サラダ菜	豚の梅肉蒸し	豚肉、長葱、大葉、梅肉、小松菜、しめじ、キャベツ、人参、玉葱	
果物	パイナップル	中華和え	キャベツ、もやし、えのき、木耳、人参	果物	キウイフルーツ	デザート	ミニカスタードプリン	大根サラダ	大根、ラディッシュ、水菜 ※中華ドレッシング	
		デザート	マスカットゼリー							
29日		30日		31日《ハロウィンメニュー》						
五穀ご飯	精白米、五穀米	ご飯	精白米	パン	南瓜ロール					
みそ汁	さつまいも、油揚げ、白舞茸、大根菜	スープ	えのき、竹の子、ニラ	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、ベーコン、パセリ					
牛肉の生姜煮	牛肉、ささがきごぼう、玉葱、白菜、人参、グリーンピース	彩り野菜と魚介の塩だれ炒め	エビ、イカ、豚肉、青梗菜、しめじ、木耳、ピーマン、赤パプリカ、ヤングコーン	ジュース	鶏レッグ					
胡瓜とワカメの酢の物	胡瓜、ワカメ、白ごま	押豆腐のサラダ	押豆腐、人参、サラダセロリ、ミニトマト ※焙煎ごまドレッシング	フライドチキン	／付：人参、ブロccoliー、ひよこ豆、レッドキドニー、南瓜					
				サラダ	レタス、ベビーリーフ、エンダイブ、オレンジパプリカ※柑橘ドレッシング					
				デザート	カボチャタルト					