

10月11日～10月22日まで

食事献立予定表

日	曜	 お昼のこんだて 	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	
10月						
11	月	ごはん 鶏そぼろ炒め 里芋煮 キャベツのお浸し ポテトフライ	鶏ひき肉 卵 ちくわ	生姜 ほうれん草 人参 キャベツ カットワカメ	ごはん 油 砂糖 ごま 里芋 じゃがいも	ふりかけ
12	火	ごはん 和風チキンステーキおろし添え ひじきと大豆の煮物 青菜ときのこのお浸し 玉子焼き	鶏肉 油揚げ 大豆水煮卵	大根 しそ ブロッコリー 南瓜 ひじき 人参 蓮根 えのき ほうれん草	ごはん 油 砂糖	ふりかけ
13	水	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 南瓜と胡瓜のサラダ ウィンナー	鮭 鶏肉 ウィンナー	オクラ 大根 ごぼう 竹の子 人参 いんげん 南瓜 きゅうり	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ	ふりかけ
14	木	お弁当の日				
15	金	シャカシャカおにぎりありがとうの会 豚汁				
18	月	ごはん 豚肉と野菜の塩麴焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜とえのきのお浸し ポテトフライ	豚肉 大豆水煮 油揚げ	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ひじき ごぼう 小松菜 えのき	ごはん 油 砂糖 ごま油 しらたき じゃがいも	ふりかけ
19	火	ごはん 鶏肉のネギみそ焼き 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 玉子焼き	鶏モモ 豚肉 卵	ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 しらたき	ふりかけ
20	水	ごはん 茄子のそぼろ炒め のっぺ煮 フルーツ ポテトフライ	豚ひき肉 鶏肉 かまぼこ	なす ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ みかん缶	ごはん 砂糖 油 里芋 じゃがいも	ふりかけ
21	木	お弁当の日				
22	金	ごはん 海老カツ 南瓜煮 小松菜ののり和え 玉子焼き	海老 卵 油揚げ	玉ねぎ キャベツ ミニトマト 南瓜 いんげん 小松菜 人参 えのき のり	ごはん 砂糖 小麦粉 油 パン粉	ふりかけ
						
		* 材料の入荷の都合により、メニューの変更のある事をご了承ください。	* かまぼこ・ハム・ベーコンには卵が含まれています。			