

# 10月 こぶし・かりん カレンダー

★ 新メニュー  
 パンの日  
 旬の食材(下線)  
 かみかみメニュー(●)  
 夕食モリモリデー

\* 食材などの都合により献立を変更することがあります

| 日曜日           | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                               |  |
|---------------|---|--|--|--|--|-----------------------------------|--|
| 3             | 4<br>ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>五目春雨<br>●切干しサラダ<br>麩のみそ汁<br>おたのしみ 牛乳           | 5<br>コッペパン<br>豆腐入りミートローフ<br>野菜ソテー<br>キャロットサラダ<br>米粉のきのこポタージュ<br>チーズ<br>鮭おにぎり | 6<br>アレルギーフリー(卵・乳・小麦)<br>ごはん<br>煮魚<br>●きんぴらごぼう<br>キャベツとえのきのポン酢和え<br>あさりのみそ汁<br>利休白玉だんご | 7<br>炊き込みご飯<br>キャベツのもみ漬け<br>さつま汁<br>果物<br>りんごゼリー シガーフライ    | 1<br>雑穀ごはん<br>鶏肉と大豆の煮物<br>●レバーかりんとう<br>野菜のゆかり和え<br>小松菜のみそ汁<br>黒糖きなこわらび餅            | 2<br>焼きうどん<br>果物(バナナ)<br>ミルクパン 牛乳 |  |
| 10            | 11<br>ごはん<br>鶏肉の塩麴焼き<br>ひじきの煮物<br>青菜のねばねば和え<br>花切大根のみそ汁<br>おたのしみ 牛乳   | 12<br>食パン<br>●チリコンカン<br>スパゲティソテー<br>おからサラダ<br>豆乳スープ<br>焼きそば                  | 13<br>夕食モリモリデー<br>ごはん<br>鯖の塩焼き<br>炒り豆腐<br>キャベツのごま和え<br>にらのみそ汁<br>★かぼちゃのボンデケーキ<br>牛乳    | 14<br>他人丼<br>野菜の梅昆布和え<br>季節の果物<br>肉団子汁                     | 8<br>もち麦ごはん<br>●チキンチキンごぼう<br>わかめとコーンの炒め物<br>かぼちゃのサラダ<br>かきたま汁<br>チヂミ ●煮干し          | 9<br>お弁当持参<br>お願いします              | 16<br>スパゲティナポリタン<br>果物<br>米粉のスティックケーキ 牛乳 |
| 17            | 18<br>ごはん<br>豚肉のごまだれ焼き<br>里芋の煮物<br>青菜の磯和え<br>豆腐のみそ汁<br>おたのしみ 牛乳       | 19<br>コッペパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>じゃがいものソテー<br>●れんこんと枝豆のサラダ<br>雑穀スープ<br>わかめおにぎり  | 20<br>ごはん<br>さごしの和風ステーキ<br>なすのそぼろ煮<br>チンゲン菜のおかか和え<br>大根のみそ汁<br>豆腐カステラ 牛乳               | 21<br>カレー風味ごはんの<br>ミートソースがけ<br>フレンチサラダ<br>果物<br>スイートポテト 牛乳 | 15<br>雑穀ごはん<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>金時豆の煮物<br>●ごぼうサラダ<br>えのきのすまし汁<br>●コーンフレーククッキー 牛乳      | 23<br>きつねうどん<br>果物<br>ドーナツ 牛乳     |  |
| 24<br>/<br>31 | 25<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>●切り干し大根の焼きそば風<br>チンゲン菜のお浸し<br>のりのみそ汁<br>おたのしみ | 26<br>避難訓練<br>食パン<br>★豆腐と卵のキッシュ<br>野菜のコンソメ煮<br>大根サラダ<br>コーンスープ<br>野菜たっぷりお焼き  | 27<br>ごはん<br>鮭のオイネーズ焼き<br>かぼちゃの煮物<br>●五目とえ<br>きのこのみそ汁<br>焼きビーフン                        | 28<br>蒜山おこわ<br>植なます<br>なすと油揚げのみそ汁<br>季節の果物<br>ハロウィンマフィン 牛乳 | 22<br>赤米ごはん<br>ししやもの素焼き<br>厚揚げと豚肉のひじき煮<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>もやしのみそ汁<br>●カレーチーズラスク 牛乳 | 30<br>タンメン<br>果物<br>バナナカステラ 牛乳    |  |