

♪10月の献立表♪

*いつもお箸セットをお持たせください。

		献立 (Kcal・塩分)	持ち物	使用食材	調味料
1	木	ハヤシライス フルーツヨーグルト (401/2.2)	①カレー皿 ②小皿	ハヤシライス：豚バラ肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマトジュース、コーン ヨーグルト：ヨーグルト、バナナ、みかん缶	S&B とろけるハヤシ・油・きび砂糖
5	月	わかめご飯 ツナじゃが和え 鶏と春雨のスープ (366/2.0)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	和え物：じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、ツナ缶、コーン、 スープ：人参、玉ねぎ、鶏もも肉、キャベツ、しめじ、えのき、豆苗、春雨	塩 酒・しょうゆ
6	火	ごはん 魚の磯部揚げ みそ汁 (361/2.0)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	磯部揚げ：骨なしガシ、青のり粉、 【魚禁：鶏ささみの磯部揚げ】 みそ汁：人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、長ネギ、絹豆腐	塩・酒・天ぷら粉・油 みそ
7	水	けんちんうどん バナナ (328/1.9)	①深めの丼 ②小皿	うどん：人参、ごぼう、豚バラ肉、油揚げ、えのき、まいたけ、長ネギ、豆苗	みりん・酒・みそ 塩
8	木	ごはん れんこんハンバーグ みそ汁 (384/2.1)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	ハンバーグ：豚ひき肉、玉ねぎ、えのき、赤パプリカ、れんこん、切干、ピーマン、木綿豆腐 みそ汁：人参、もやし、しめじ、小松菜	塩・油・片栗粉・和風ドレッシング みそ
14	水	ごはん (328/2.0) 肉じゃが 塩昆布和え	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	肉じゃが：玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚バラ肉、しらたき、いんげん 和え物：人参、キャベツ、もやし、塩昆布	酒・みりん・しょうゆ・きび砂糖・塩
15	木	秋野菜の具たくさん うどん (328/1.9)	①深めの丼	うどん：人参、ごぼう、大根、豚小間肉、油揚げ、えのき、まいたけ、しめじ、しいたけ、長ネギ、小松菜、里芋	みりん・酒・しょうゆ・塩
19	月	コーンピラフ ポトフ (376/2.2)	①お茶碗 ②汁椀	ピラフ (コンソメ味)：玉ねぎ、ウインナー、ツナ缶、コーン、いんげん ポトフ (しょうゆ味)：玉ねぎ、人参、じゃがいも、鶏むね肉、エリンギ、ブロッコリー	コンソメ・しょうゆ 塩
20	火	ごはん から揚げ みそ汁 (389/2.1)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	から揚げ：鶏もも肉、しょうが、にんにく みそ汁：人参、キャベツ、しめじ、ほうれん草、もやし、長ネギ	みりん・酒・きび砂糖・醤油・片栗粉・油 みそ
21	水	ちゃんぽん風うどん (328/2.0)	①深めの丼	うどん：人参、キャベツ、豚バラ肉、ちくわ、しめじ、長ネギ、もやし、小松菜	酒・みりん・しょうゆ・鶏がらスープ・塩
22	木	ごはん (376/2.2) 白身魚のフライ 野菜スープ	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	フライ：骨なしさごし、卵、 【魚禁：ささみフライ】 スープ：人参、キャベツ、エリンギ、もやし、小松菜、長ネギ	パン粉・油・ソース、 しょうゆ・塩・鶏がらスープ
26	月	鶏五目ご飯 秋野菜の豚汁 (353/2.3)	①お茶碗 ②汁椀	ごはん：人参、ごぼう、鶏もも肉、まいたけ、糸こんにゃく、いんげん 豚汁 (みそ味)：人参、大根、豚小間肉、油揚げ、焼き豆腐、さつま芋、小ネギ	みりん・酒・きび砂糖・醤油 みそ
27	火	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 (396/2.2)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	生姜焼き：玉ねぎ、豚バラ肉、しょうが、キャベツ、もやし、片栗粉 みそ汁：人参、絹豆腐、まいたけ、じゃがいも、小松菜	油・塩・酒・みりん しょうゆ みそ
28	水	ごはん 和風チキンカツ みそ汁 (393/1.9)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	カツ：ささみ、しょうが、パン粉 みそ汁：人参、大根、玉ねぎ、えのき、木綿豆腐、豆苗	油 みそ
29	木	わかめごはん 筑前煮 おひたし (358/2.2)	①お茶碗 ②汁椀 ③小皿	筑前煮：鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、いんげん おひたし：人参、もやし、ほうれん草	酒・みりん・しょうゆ・きび砂糖・塩