

# 10月 月間予定献立表

平成31年10月1日(火)～平成31年10月31日(木)

<10月の旬の食材>		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
<p>きのこ・かぼちゃ・さつまいも・山椒・サケ・くり など</p> <p>秋らしくなってきて食欲も増す季節になってきたのでたくさん食べて元気にお過ごしください。</p>		ごはん すまし汁 <small>鮭のちゃんちゃん焼き</small> 炒り豆腐 白桃缶	三色丼 すまし汁 胡瓜の酢の物 イチゴゼリー	ごはん 味噌汁 <small>カレイのから揚げ和風あんかけ</small> 大根油揚げ煮 <small>スナップエンドウの和え物</small>	さつまいもごはん 味噌汁 鶏の治部煮 <small>揚げ茄子おろしポン酢</small> ほうれん草の煮浸し	ごはん 味噌汁 メンチカツ 里芋照り煮 キャベツの甘酢和え
		6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
			カレー献立	運動会献立		
お休み	ごはん 豚汁 <small>はんぺんチーズフライ</small> 切り昆布煮 みかん缶	シーフードピラフ コンソメスープ 甘辛チキン トマトサラダ	ポークカレー ハムサラダ フルーツヨーグルト	<small>おにぎり(菜めし・ゆかり)</small> 味噌汁 豆腐ナゲット 筑前煮 オレンジゼリー	ごはん 味噌汁 <small>焼き鯖の香味だれ</small> 切干大根煮 アスパラの和え物	ごはん 味噌汁 <small>鶏肉のバーベキューソース</small> 小松菜炒め 桃ゼリー
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
		パン・ごはん選択献立		麺献立		
お休み	お休み	パン・ごはん選択 パンプキンスープ <small>ハンバーグ トマトソース</small> コールスロー 白桃缶	ごはん 味噌汁 <small>白身魚の天ぷら野菜あん</small> ひじき煮 小松菜の辛子和え	<small>きのこあんかけうどん</small> 梅じゃこごはん <small>キャベツの卵炒め</small> ブドウゼリー	炊き込みごはん すまし汁 南瓜コロケ <small>大根の田楽味噌かけ</small> <small>鶏肉の胡麻酢和え</small>	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 彩り野菜卵焼き 青梗菜のお浸し
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ハヤシライス献立		即位礼正殿の儀				誕生日会献立
お休み	ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	ちらし寿司 すまし汁 <small>鶏の天ぷら 柚子風味あん</small> みかん缶	ごはん かきたま汁 鯖の味噌煮 <small>ピーマンのそぼろ炒め</small> 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 <small>チキンソテーオニオンソース</small> 切干大根煮 胡瓜の酢の物	ごはん 中華スープ かに玉 茄子の味噌炒め 白菜の浅漬け風	赤飯 赤だし味噌汁 豚カツ 茶碗蒸し
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
お休み	さつまいもごはん 味噌汁 赤魚の塩麴焼き 卵の花 マスカットゼリー	わかめごはん 中華スープ 油淋鶏 春雨の中華和え りんご缶	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き 茄子の煮物 ほうれん草の山椒和え	ごはん 味噌汁 親子煮 <small>きのこのオイスター炒め</small> 小松菜梅おかか和え		

♪メモ