



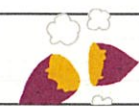
10月予定献立日程表①



なまえ

日	曜日	献立名	おもな材料			エネルギー kcal	
			からだをつくるもとになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		その他
			あか	き	みどり		
1	木	甘辛牛そぼろごはん	牛ひき肉 赤みそ	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく	590	料理酒 濃口しょうゆ
		やきのり	やきのり				
		りんごゼリー			りんごゼリー		
5	月	牛肉のきんぴらちらし	牛肉 こんぶ(粉末) きざみのり	ごはん 綿実油 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース(冷)	610	料理酒 塩 濃口しょうゆ 米酢
		ヨーグルト	ヨーグルト				
6	火	豚肉と野菜のスープ煮	豚肉	じゃがいも 綿実油	玉ねぎ キャベツ にんじん グリーンピース(冷) マッシュルーム(水煮)	578	料理用ワイン(白) 塩 こしょう ローレル チキンブイオン
		レーズンパン	レーズンパン				
7	水	タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉	ごはん 綿実油	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース(冷)	583	塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース
		アーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ				
8	木	ピリ辛丼	豚肉 赤みそ	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ にんじん はくさい たけのこ(水煮) さんどまめ(冷) しょうが にんにく	574	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ
		ソフト黒豆	ソフト黒豆				
9	金	ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ	ほたて貝柱(カット) ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ にんにく	565	塩 こしょう チキンブイオン
		おさつパン	おさつパン				
13	火	タンタンめん	牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ	中華めん(棒めん) すりごま(白) ラー油 ごま油 砂糖	チンゲンサイ もやし にんじん 白ねぎ しょうが にんにく	570	塩 こしょう 濃口しょうゆ 豚骨スープ テンメンジャン
		米粉パン	米粉パン				
14	水	豚丼	豚肉 だし昆布 削り節	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	577	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ
		おさつスティック	おさつスティック				
15	木	こぎつねごはん	鶏肉 うすあげ(冷)	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ たけのこ(水煮) にんじん さんどまめ(冷) しいたけ(乾)	570	料理酒 塩 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ
		黒糖大豆	黒糖大豆				
16	金	なすのミートスパゲッティ	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲッティ 綿実油 小麦粉	玉ねぎ にんじん なす にんにく マッシュルーム(水煮)	561	塩 こしょう ローレル ケチャップ トマトピューレ ウスターソース
		1/2黒糖パン	1/2黒糖パン				

配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。





がつよていこんだてにっていひょう
10月予定献立日程表②

なまえ



日	曜日	献立名	おもな材料			エネルギー kcal	
			からだをつくるもとになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		その他
			あか 赤	き 黄	みどり 緑		
19	げつ 月	甘辛丼 抹茶大豆 牛乳	鶏肉 うすあげ(冷) 赤みそ 抹茶大豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが	料理酒 トウバンジャン 濃口しょうゆ こしょう	566
20	か 火	ベーコンとじゃがいものスープパゲッティ コッペパン ソフトマーガリン 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ じゃがいも コッペパン ソフトマーガリン 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン(冷) パセリ	塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン	641
21	すい 水	ポークカレーライス(米粉) 豆昆布 牛乳	豚肉 豆昆布 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油	玉ねぎ にんじん セロリ グリーンピース(冷) にんにく	塩 ローレル ウスターソース カレールウの素(米粉)	626
22	し 木	牛ごぼうごはん アーモンドフィッシュ 牛乳	牛肉 だし昆布 削り節 アーモンドフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖	ごぼう にんじん むきえだまめ(冷) しいたけ(乾)	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	573
23	きん 金	コーンクリームシチュー(米粉) おさつパン 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 牛乳	じゃがいも 綿実油 上新粉	玉ねぎ スイートコーン(クリーム缶) コーン(冷) にんじん キャベツ グリーンピース(冷)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう(白) チキンブイオン	620
26	げつ 月	ハヤシライス(米粉) 黒糖大豆 牛乳	牛肉 黒糖大豆 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油 砂糖 上新粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース(冷) セロリ にんにく	料理用ワイン(白) トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ローレル トンカツソース ウスターソース 濃口しょうゆ チキンブイオン	642
27	か 火	豚肉のあんかけ丼 ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 ミニフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ(水煮) なら	料理酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープの素	564
28	すい 水	和風カレー丼(米粉) ヨーグルト 牛乳	豚肉 うすあげ(冷) だし昆布 削り節 ヨーグルト 牛乳	ごはん 綿実油	玉ねぎ にんじん 白ねぎ しょうが	カレー粉 塩 カレールウの素(米粉) 濃口しょうゆ	652
29	し 木	マーボー厚揚げ丼 ソフト黒豆 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(冷) 赤みそ ソフト黒豆 牛乳	ごはん 綿実油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく	トウバンジャン 塩 濃口しょうゆ	598
30	きん 金	鶏肉のクリーム煮 パンブキンパン 牛乳	鶏肉 牛乳 パンブキンパン 牛乳	綿実油 クリーム じゃがいもでん粉	はくさい 玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷) しめじ	料理酒 塩 こしょう(白) うすくちしょうゆ 中華スープの素	551



はいげんじ しんがた
配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしく申し上げます。

