

令和元年
十月の献立

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
			
ご飯 竹輪の磯辺揚げ ソース焼きそば さつま芋サラダ フルーツゼリー 牛乳	ご飯 そぼろ丼 ほうれん草のしらす和え 大豆の黒砂糖がけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白身魚のピリ辛揚げ イタリアンサラダ あげ玉煮 みつ豆 豚汁 牛乳	コッペパン キャベツメンチカツ 野菜ソテー ひじきサラダ イチゴジャム クリームスープ 牛乳

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
				
ご飯 鮭の唐揚げ ソース(小袋) キャベツとコーンの炒め 海藻サラダ バレンシアオレンジ 味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉とピーマンの甘辛煮 ミニトマト ポテトサラダ つきこんにゃくの金平 味噌汁 牛乳	ご飯 トリニータ丼 ハムのゴマサラダ 蒸ししゅうまい フルーツ杏仁 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 大根おろし だし巻き玉子 五目金平 かぼちゃのだし煮 牛乳	黒糖入りコッペパン ミートスパゲティ 肉団子 ミモザサラダ キャンディチーズ スープ 牛乳

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
体育の日				
	ご飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 切干大根の含め煮 じゃこのふりかけ 牛乳	ご飯 お好みあげ ソース(小袋) エビとブロッコリーのサラダ 肉じゃが キューちゃん漬 味噌汁 牛乳	さんまのかば焼き ミニトマト しぐれ煮 おにぎり りんご わかめうどん 牛乳	ご飯 かつとじ煮 ハムサラダ お浸し 味噌汁 牛乳

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	即位礼正殿の儀			
ご飯 春雨の中華炒め やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) じゃが芋のカレー煮 カリカリごぼう 中華スープ 牛乳		炊き込みくりご飯 鱈の照り焼き ごま和え 野菜とエリンギの炒め たこ焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 チキン南蛮 ポイルキャベツ タルタルソース(小袋) オムレツ エビとチンゲン菜の中華炒め もやしと小松菜のナムル 牛乳	バーガーパン ハンバーグのデミグラスソースかけ ナポリタン れんこんサラダ みかん スープ 牛乳

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋はおいしいものがたくさんありますね。 10月17日(木) 「さんま」のかば焼き 10月23日(水) 炊き込み「くり」ご飯 10月31日(木) 「かぼちゃ」コロッケ 他に、さつまいもやりんごなどもありました。 おいしい旬のものをたくさん食べて、元気に過ごそう。 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁
				
ご飯 ブルコギ 揚げギョーザの酢醤油かけ 中華和え もやしスープ 牛乳	ご飯 手作りヘレカツ ソース(小袋) こんにゃくと竹輪の煮物 春雨サラダ みかん 味噌汁 牛乳	ご飯 ドライカレー 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 牛乳	ご飯 かぼちゃコロッケ お浸し 味のり(小袋) 筑前煮 じゃが芋のチップス 味噌汁 牛乳	