



10月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
 <p>秋は根菜が旬となります。 食物繊維が豊富で便通を良くしたい 体を温めてくれる効果もあるので、 積極的に食べるようにしましょう。</p>			1日	2日	3日
			<ul style="list-style-type: none"> ○ささみのかぶあんかけ ○かぼちゃサラダ ●青海苔ポテト ささみ かぶ フロッキー ハム かぼちゃ 人参 胡瓜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉と根菜の煮物 ○納豆和え ●ホットケーキ 牛肉 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 里芋 厚揚げ 干椎 昆布 挽割納豆 ちりめん たくあん	<ul style="list-style-type: none"> ○八宝菜 ○春雨スーフ ●おせんべい 豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 白菜 たけのこ 干椎 春雨 えのき 葱
5日	6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ○カレー風味肉じゃが ○切干大根和え ●フルーツ 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 こんにゃく 厚揚げ いんげん 切干大根 胡瓜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○蓮根入り松風焼き ○青梗菜とコーンのスープ ●かぼちゃの蒸しパン 鶏ミンチ 蓮根 人参 葱 椎茸 トマト ウインナー 青梗菜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○ちりめん入り厚焼き玉子 ○レバー煮 ●芋ようかん ちりめん 卵 人参 玉葱 トマト 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉と大豆の煮物 ○キャベツのゴマ和え ●カルシウムせんべい 鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干椎 厚揚げ こんにゃく いんげん ハム キャベツ 胡瓜 切干大根	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの味噌煮 ○五目納豆 ●みたらし団子 鯖 トマト 挽割納豆 たくあん ちりめん 人参 小松菜	<ul style="list-style-type: none"> ○牛とじ丼 ○キャベツのゆかり和え ●クッキー 牛肉 卵 人参 玉葱 葱 えのき キャベツ 胡瓜 もやし
12日	13日	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> ○和風ハンバーグ ○きのこスープ ●にんじんもち 合挽ミンチ 豆腐 卵 人参 玉葱 フロッキー 大根 大葉 キャベツ しめじ えのき	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏の照り焼き ○厚揚げと野菜の白和え ●カルデツ蒸しパン 鶏肉 トマト 厚揚げ 人参 フロッキー	<ul style="list-style-type: none"> ○豆腐のまい揚げ ○小松菜のごまドレッシング ●マカロニきなこ 鶏ミンチ エビ ちりめん 豆腐 人参 玉葱 小松菜 若布 人参 ちりめん	<ul style="list-style-type: none"> ○いわしのつみれ汁 ○ささみの和え物 ●ごまクッキー いわし 卵 豆腐 人参 玉葱 白菜 葱 えのき ささみ 胡瓜 もやし	<ul style="list-style-type: none"> ○麻婆豆腐 ○砂ずいの甘酢和え ●サンドイッチ 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 葱 干椎 たけのこ 砂ずい 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○温野菜のオーロラソース ●ビスケット 牛肉 人参 玉葱 しめじ ピーマン じゃがいも ウインナー フロッキー コーン
19日	20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ○高野豆腐の煮物 ○山形だし納豆 ●おからハム 鶏肉 エビ 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん 挽割納豆 茄子 大根 大葉	<ul style="list-style-type: none"> ○鮭の味噌焼き ○ひじき煮 ●納豆のお好み焼き 鮭 フロッキー ひじき 人参 油揚げ いんげん 干椎	<ul style="list-style-type: none"> ○ポトフ ○レバーサラダ ●クッキー ウインナー しめじ セロリ 人参 玉葱 じゃがいも キャベツ 鶏レバー レタス	<ul style="list-style-type: none"> ○秋野菜のシチュー ○大根ツナサラダ ●メーフルポテト 鶏肉 里芋 人参 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ ツナ 大根 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○豚汁 ○スタミナ納豆 ●きなこ団子 豚肉 里芋 蓮根 ごぼう 人参 干椎 玉葱 こんにゃく 葱 鶏ミンチ 小松菜 挽割納豆	<ul style="list-style-type: none"> ○焼き肉丼 ○わかめスーフ ●おせんべい 牛肉 玉葱 人参 もやし ピーマン えのき 若布 春雨 葱
26日	27日	28日	29日	30日	31日
<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の生姜炒め ○昆布煮 ●ミルクもち 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ パプリカ 昆布 蓮根 干椎	<ul style="list-style-type: none"> ○魚のパン粉焼き ○キャベツとカニカマのサラダ ●フルーツヨーグルト 白身魚 フロッキー カニカマ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○ほうれん草の卵焼き ○春雨の酢の物 ●おにぎり 豚ミンチ 卵 人参 玉葱 ほうれん草 切干大根 トマト ハム 胡瓜 春雨	<ul style="list-style-type: none"> ○秋野菜カレー ○五色ナムル ●ポテトもち 牛肉 人参 玉葱 里芋 ごぼう 蓮根 しめじ ハム 小松菜 もやし パプリカ	<ul style="list-style-type: none"> ○かぼちゃグラタン ○フロッキーのじゃこ和え ●ハロウィン ベーコン かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ ちりめん フロッキー 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○ちゃんぽん ○大豆の磯煮 ●ビスケット 豚肉 えび 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 中華麺 大豆 ひじき ちりめん いんげん