



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)
秋の食材は栄養たっぷり！ 長かった夏もいよいよ終わり、実りの秋がやってきますね。 この時期の食材は、これからやってくる厳しい冬に備えて栄養をたくさん蓄えます。 夏の疲れがどっと出てくる時期ですので、秋の食材から栄養を分けてもらい、 体調をしっかりと整えていくようにしましょう。		1日 スペイン風オムレツ おからサラダ 芋ようかん 合挽ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも フロッコリー ハム おから 胡瓜 コーン	2日 肉豆腐 五目納豆 わかめおにぎり 牛肉 豆腐 人参 玉葱 大根 白菜 白葱 糸こんにゃく ちりめん 納豆 小松菜 たくあん	3日 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 やせうま 鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ ひじき 厚揚げ いんげん 干椎茸	4日 カレーうどん 野菜のゆかり和え おせんべい 牛肉 うどん 玉葱 人参 葱 しめじ ちりめん キャベツ 胡瓜 もやし
6日 お月見カレー 五色ナムル かぼちゃ豆乳ケーキ 牛肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ じゃがいも さつまいも ハム 小松菜 もやし バナナ	7日 きのこのオムレツ 大豆サラダ さつまいもの蒸しパン 豚ミンチ 卵 しめじ えのき 玉葱 人参 ちりめん 大豆 キャベツ 胡瓜	8日 蓮根入りおろしハンバーグ きのこと豆腐のスープ フルーツヨーグルト 合挽ミンチ 豆腐 蓮根 玉葱 人参 トマト 豆腐 しめじ えのき	9日 厚揚げ入り親子丼 根菜きんぴら ホットケーキ 鶏肉 卵 蒲鉾 厚揚げ 玉葱 人参 葱 蓮根 ごぼう ちりめん いんげん 糸こんにゃく	10日 サバのゴマ味噌煮 切干大根サラダ マカロニきなこ サバ フロッコリー ツナ 切干大根 キャベツ 人参 胡瓜 コーン	11日 茄子入りミートスパゲティ 豆腐のサラダ ビスケット 合挽ミンチ スパゲティ 茄子 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 レタス 胡瓜 トマト
13日 スポーツの日	14日 いわしのお好み焼き 切干大根煮 メーフルポテト イワシミンチ 卵 キャベツ 人参 葱 トマト	15日 かに玉風 カレーマヨサラダ ちんすこう 鶏ミンチ かに かま 卵 ひじき 玉葱 人参 干椎茸 ハム キャベツ 胡瓜 もやし	16日 豆乳の味噌汁 スタミナ納豆 マシュマロスナック 鶏肉 さつまいも 人参 玉葱 油揚げ 白菜 葱 豚ミンチ 納豆 小松菜	17日 厚揚げチャンフルー 中華風サラダ ジャムサンド 豚肉 卵 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ ニラ 焼豚 レタス 胡瓜 トマト	18日 海鮮ちゃんぽん 里芋のどぼろ煮 クッキー 豚肉 エビ イカ 蒲鉾 中華麺 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 鶏ミンチ 里芋 いんげん
20日 鮭の味噌焼き 吉野汁 おからナゲット 鮭 フロッコリー 豆腐 大根 人参 里芋 油揚げ 葱	21日 肉かぼちゃ レバー煮 ヨーグルト 牛肉 厚揚げ かぼちゃ 玉葱 人参 いんげん 糸こんにゃく 鶏レバー ニラ	22日 ポークビーンズ カルシウムサラダ 納豆チャーハン 豚肉 大豆 人参 玉葱 ピーマン じゃがいも しめじ ちりめん チーズ キャベツ 胡瓜	23日 カラフル麻婆豆腐 わかたまスープ お麩ラスク 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン バナナ たけのこ わかめ 卵 えのき	24日 おでん風 青菜の納豆和え パンフキンパイ 鶏肉 厚揚げ 里芋 人参 大根 ちくわ 蒲鉾 こんにゃく 納豆 ちりめん 小松菜	25日 けんちん汁 人参しいしい おせんべい 鶏肉 豆腐 里芋 人参 大根 ごぼう 葱 ツナ 卵 切干大根
27日 骨太卵焼き 厚揚げの白和え 野菜ポッキー 鶏ミンチ 卵 ちりめん チーズ 小松菜 玉葱 人参 フロッコリー 厚揚げ ひじき	28日 豚肉と茄子の味噌炒め さつまいもの煮物 千チミ 豚肉 厚揚げ 茄子 玉葱 人参 ピーマン しめじ 早煮昆布 さつまいも いんげん	29日 鶏のカボス風味照り焼き マカロニサラダ ミルクもち 鶏肉 フロッコリー ハム マカロニ 胡瓜 人参	30日 高野豆腐の卵とじ 野菜の昆布締め 鶏飯おにぎり 鶏肉 エビ 卵 高野豆腐 玉葱 人参 いんげん 干椎茸 ちりめん キャベツ 胡瓜 塩昆布	31日 かぼちゃシチュー レバーサラダ かぼちゃスコーン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 フロッコリー しめじ 鶏レバー レタス 胡瓜	