




# 献立表



	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(日)
朝	米飯 味噌汁(キャベツ・ブナピー) 五目金平 牛乳 梅びしお 	米飯 味噌汁(さつま芋・葉大根) 鶏肉のすき煮 牛乳 味付のり	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) ひじき煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) さつま芋の煮物 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・もやし) 切干大根の煮付け 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 筑前煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(もやし・椎茸) 里芋の含め煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	さつま芋ご飯 清汁(花麩・三つ葉) 鰯の照焼 蕪の水晶煮 バナナ  <small>10月13日は さつま芋の日</small>	米飯 <b>【十三夜】</b> 味噌汁(白菜・油揚げ) ハンバーグ 目玉焼き 手作りりんごゼリー	ミンチカレー ミニ野菜コロッケ もやしサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・なめこ) 鶏肉のガーリックソテー 海老団子の煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 味噌汁(蕪・葉大根) 鯖の西京焼き 茄子の胡麻炒め 白桃缶	米飯 コンソメスープ <small>さつま芋とチキンボールのクリーム煮</small> 竹輪とピーマンの炒め物 二色和え	うなぎちらし寿司 清汁(花麩・三つ葉) 筍と落の土佐煮 手作り小豆ババロア 
夕	米飯 中華スープ 豚キムチ 小籠包 えのきとわかめの胡麻酢和え	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 鱒のきのこあんかけ 南瓜の煮物 茄子の南蛮漬け	菜飯 味噌汁(大根・しめじ) ホッケの塩焼き 角はんぺんの煮物 春菊と椎茸の和え物	米飯 清汁(豆腐・三つ葉) 魚の黄金焼き 高野豆腐の煮物 ぶどうムース	米飯 わかめスープ かに玉 焼売 海藻サラダ	米飯 味噌汁(南瓜・ブナピー) 魚の唐揚げ 蓮根の煮物 パイン缶	米飯 清汁(冬瓜・貝割れ) 豆腐ステーキ 肉味噌あん 大根の煮物 いんげんのおかかマヨ和え
おやつ	ムーンライトクッキー	黒糖蒸し饅頭	バニラアイス	プチシュー3個	ぽたぽた焼き	牛乳ドーナツ	ミニバームロール2個

スポーツの日は、体を動かして、元気な心と体を作ろう!という日です。1964年の10月10日に、東京でオリンピックが開催されたことを記念して「体育の日」という国民の祝日が制定されました。2000年に法の改正により、毎年10月の第2月曜日になりました。

※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

