

献立表

	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
朝	米飯 味噌汁(ほうれん草・ブナピー) 揚げなすの煮浸し 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(白菜・しめじ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 切干大根の煮付け 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(大根・葉大根) ひじき煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(白菜・エノキ) 五目金平 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(もやし・しいたけ) さつま芋の煮物 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(厚揚げ・ブナピー) 筑前煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	さつまいもご飯【季節のごはん】 清汁(花麴・三つ葉) 鶏肉の照焼き 蕪の水晶煮 手作り抹茶牛乳寒天	米飯 中華スープ 豚キムチ 小籠包 手作りマンゴープリン	米飯 味噌汁(厚揚げ・豆苗) 海鮮ビーフン 蓮根のおかか煮 オレンジ	ミンチカレー 野菜コロッケ 福神漬け ヨーグルト	米飯 コンソメスープ 鶏肉のポテト焼き サンオムレツ 洋梨缶	米飯 味噌汁(なす・わかめ) ミートローフ ほうれん草とベーコン炒め イチゴムース	米飯 味噌汁(大根・わかめ) さつま芋とじゃこのかき揚げ 小松菜のなると煮 手作りミルクティーゼリー
夕	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 豚肉の塩だれ炒め 南瓜のいところ煮 小松菜の錦糸和え	米飯 味噌汁(里芋・ねぎ) チキンピカタ 野菜ソテー 柚子大根	米飯 清汁(花麴・三つ葉) 松風焼き ガーリックバター醤油ポテト 白菜のなめ茸和え	米飯 清汁(切麴・ねぎ) ホキのとろろ蒸し 長芋の海苔塩ソテー もやしのドレッシング	米飯 味噌汁(かぶ・ナメコ) 鯖の幽庵焼き 竹輪とピーマンの炒め物 手作り白ごま豆腐	米飯 清汁(玉麴・ねぎ) 鰯の塩麴焼き 厚揚げのオイスター炒め キャベツの和え物	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 鯖の味噌煮 冬瓜の煮物 インゲンのツナマヨ和え
おやつ	さつまいも豆乳蒸しパン	ピザまん【ピザまんの日】	ココアワッフル	黒糖丸ボウロ	プチシュー	ぽたぽた焼き	牛乳ドーナツ

※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

10月13日は「ピザまん」の日です。二十四節季の【秋分】を過ぎて朝晩の冷え込みが強まり温かい物が食べたい10月と「ピ(1)ザ(3)まん」と読む語呂合わせから10月13日とされました。