

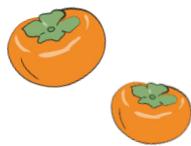
10月 献立表

	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)	10/5 (土)	10/6 (日)	10/7 (月)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 アスパラのマヨネーズ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン コンスーフ チゲソ菜のクリーム煮 キャベツのピザ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツ炒め 小松菜の錦糸和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 ポテトサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 団子煮 アスパラのドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 モヤシと春菊和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 菜花の辛子和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 五目ちらし寿司 すまし汁 茄子の煮物 白菜のゆかり和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 白身フライ ひじき煮 菜花の塩昆布和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 他人煮 カワウの加炒め 納豆草浸し フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 根菜煮 春菊のワビ和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 小皿と大根菜のまぜごはん すまし汁 赤魚の煮付 もやし炒め ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚そば さつまいもの天ぷら 茄子のボン酢和 コーヒゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉のピザ焼 ひじき煮 大根と白菜の浅漬け フルーツ
間	今川焼(カスタード)	抹茶どら焼き	黒糖まんじゅう	キャラメルケーキ	たい焼き	クッキー	コンフェ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉のソテー炒め 小松菜の煮浸し スナップエンドウサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とんてき 金平ごぼう とろろ芋 	<ul style="list-style-type: none"> きのこ雑炊 鶏肉の塩こうじ焼 南瓜煮 カウの和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のはちみつマレード焼 春雨の中華炒め アロココロのドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩ダレ 南瓜煮 スパサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ハンバーグ チゲソ菜炒め 春雨サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーライス じゃが芋のそぼろ煮 赤かっぱ漬

	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)	10/14 (月)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 キャベツのかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏肉団子煮 きのこ和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ツナじゃが アスパラのドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮付 白菜の磯和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン コンスーフ じゃが芋のトド煮 アロココロサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 小松菜のもろこし煮 マカロニサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 菜花の磯和え 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 酢豚風 シューマイ カウの和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 柿のしそ醤油焼 いんげん炒め 菜花和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼 なすのみそ煮 もずく酢 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏そぼろちらし寿司 すまし汁 大根の柚子煮 小松菜のごま和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 回鍋肉 ひじき煮 キャベツの酢の物 ピザゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 卵のバター醤油焼 豆腐ガト ほうれん草のワビ和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ マーボー豆腐 小松菜の煮付 モヤシの酢の物 フルーツ
間	やわらかおかき	カスタードケーキ	ミルクプリン	どら焼き	きなこおはぎ	原宿ドッグ	マロンワッフル
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 千種焼 細昆布煮 ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の唐揚げ カワウ炒め スナップエンドウのピザ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 巣ごもり卵 北海フライ 切干大根和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのみそ煮 カワウのコンスーフ 菜花の梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サケの照焼 マイタケの炒め物 なすの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 絹さやの卵とじ なすのドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のチキ炒め インゲンの煮物 春雨サラダ

	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)	10/20 (日)	10/21 (月)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツ炒め カワウのピザ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の炒め物 納豆/卵豆腐 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ピザ和 納豆草浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 インゲンのおかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 白菜のピザ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の炒め物 モヤシのゆかり和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 豚大根煮 カワウのサラダ 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> キノコと栗の炊き込みご飯 すまし汁 玉子焼き 里芋煮 なめこ和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> きしめん 南瓜と枝豆の煮物 大根と水菜の和ドレ和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の塩コショウ焼 ピザ和 ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カウの七味焼 金平ごぼう カウのおかか和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンスーフ スパゲティ モヤシの和 豆サラダ ピザゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンスーフ 豚肉の和炒め さつまいもの甘煮 春菊和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司 すまし汁 ドレ和 鶏肉の煮付 カウのワビ和 フルーツ
間	山芋まんじゅう	カスタードどら焼	やわらかおかき	クッキー	今川焼き	カスタードケーキ	マロンワッフル
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん イワシフライ 煮奴 春菊のごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 竹のおろし煮 北海フライ 小松菜和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 さつまいも甘煮 もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> チキンピラフ 納豆草和 トマトサラダ カレー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿の竜田揚げ チゲソ菜の炒め物 みぞれ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 照焼チキン 春雨の中華炒め アスパラサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 煮込みハンバーグ キャベツの炒め物 納豆草のドレ和

10月 献立表

	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)	10/28 (月)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・菜の花と竹輪の煮浸し ・納豆/金時豆 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・キャブのそぼろ炒め ・白菜の錦糸和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・五目豆 ・漬け物 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子とツ炒め ・小松菜錦糸和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・鶏団子煮 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・キャブのゆかり和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・じゃが芋のツ炒め ・菜花のごま和 ・牛乳
昼	・ごはん ・すまし汁 ・豆腐チャップル ・南瓜の大学芋風 ・スナップエンドウのピーナツ和 ・フルーツ	・秋野菜の咖喱 ・木の草と魚肉炒め ・加ワワサラダ ・ブルーベリー	・ごはん ・すまし汁 A:すき焼き風 B:お刺身西京焼き ・さつま芋の煮 ・おろしのみぞれ和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉から揚げ ・里芋煮 ・キャブのピーナツ和え ・フルーツ	・やきそば ・すまし汁 ・ピザ ・ブロッコリーとトマトサラダ ・フルーツ	・オムライス ・コンソメスープ ・春菊の炒め物 ・さつま芋サラダ ・和風プリン	・ごはん ・かきたま汁 ・お刺身の七味焼 ・ひじき煮 ・ごま豆腐 ・フルーツ
間	いちごクレープ	エクレア	原宿ドッグ	どら焼き	加タドプリン	抹茶今川焼き	お茶まんじゅう
夕	・ごはん ・鶏肉つくね ・小松菜の炒め物 ・ブロッコリーサラダ	・ごはん ・卵のパンケーキ焼 ・茄子のキャブ煮 ・じゃが芋サラダ	・ごはん ・親子煮 ・小松菜炒め ・ごぼうサラダ	・ごはん ・赤魚の野菜あんかけ ・キャブの揚げ炒め ・もずく酢	・ごはん ・鶏肉のチーズパン粉焼 ・ぜんまい煮 ・春雨の酢の物	・ごはん ・豚肉の塩こうじ炒め ・白菜の煮物 ・大根のドレッシング	・ごはん ・ぎせい豆腐 ・加ワワのコンソメ煮 ・白菜のピーナツ和え
	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)				
朝	・ごはん ・みそ汁 ・厚焼き玉子 ・スナップエンドウのピーナツ和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・キャブの炒め物 ・おろしのマ和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮付 ・春菊のピーナツ和 ・牛乳				
昼	・ごはん ・すまし汁 ・とんかつ ・里芋のみそ煮 ・春雨の中華風酢の物 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・加ワワのマヨネーズ焼 ・さつま芋煮 ・ブロッコリーサラダ ・フルーツ	・ごはん ・コンソメスープ ・ミートローフ ・キャブの炒め物 ・南瓜サラダ ・おろしゼリー				
間	クリームソーダ	おはぎ	南瓜マフィン				
夕	・ごはん ・赤魚の照焼 ・ピーナツのそぼろ炒め ・茄子のわか和え	・ごはん ・豚肉おろし煮 ・竹輪の咖喱炒め ・マヨネーズサラダ	・ごはん ・肉豆腐 ・金平ごぼう ・菜花のごま和				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

秋の魚 サンマ

秋の魚と言えばサンマです。サンマは美味しいだけでなく、
栄養も豊富に含まれています。

－ サンマの栄養 －

- ★ アミノ酸のバランスがよい良質のタンパク質
- ★ 貧血防止効果がある鉄
- ★ 粘膜を丈夫にするビタミンA
- ★ 骨や歯の健康に欠かせないカルシウム
- ★ カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。



管理栄養士

サンマの脂は、生活習慣病を予防するEPA・DHAが豊富です。
健康に良い栄養素を含んでいるサンマを食べて元気に過ごしましょう。