

# 献立表



	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)
朝	米飯 味噌汁(白菜・なめこ) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 五目金平 牛乳 味付のり	米飯 味噌汁(玉葱・茄子) がんもの含め煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(切麩・葱) ひじき煮 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 南瓜の含め煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(大根・葱) さつま芋の煮物 牛乳 鮭ふりかけ
	くるみパン 【くるみの日】 きのこシチュー オムレツ ツナ和え	米飯 【とんかつの日】 オニオンスープ 豚ヒレカツ ブロッコリーのコンソメ煮 手作りコーヒーゼリー	米飯ハーフ 豚骨ラーメン 餃子 手作り杏仁豆腐 【豚骨ラーメンの日】	米飯 玉子スープ 回鍋肉 大学芋 ナムル	米飯 コンソメスープ 鰯の香草ムニエル ペンネのケチャップ炒め バナナ	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 鶏肉の生姜焼き 冬瓜と海老のとろみ煮 ほうれん草とえのきのサラダ	米飯 味噌汁(切麩・わかめ) 手作り白身魚のアーモンドフライ 白菜の煮浸し 洋梨缶
	米飯 清汁(玉葱・葱) 鯖の塩焼き 大根となるとの煮物 みかん缶	米飯 味噌汁(もやし・しめじ) 鶏肉の梅照焼 厚揚げと蒟蒻の煮物 いんげんの胡麻和え	菜飯 【豆腐の日】 味噌汁(里芋・貝割れ) 揚げ出し豆腐 白菜の炒め煮 オクラの湯葉和え	米飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ホキの柚子胡椒焼 牛蒡と大豆の煮物 りんごムース	米飯 味噌汁(蕪・葉大根) 和風麻婆豆腐 角麩のおかか煮 菜の花と塩昆布の胡麻和え	米飯 【味噌おでんの日】 清汁(花麩・三つ葉) 味噌おでん 茄子の煮物 ピーチムース	米飯 きのこスープ オムレツのホワイトソースかけ ジャーマンポテト ★ブロッコリーソテー <sup>★</sup> キャベツのドレッシング和え
おやつ	チョコパイ	手作り 台湾カステラ (コーヒー)	どら焼き(こしあん)	ソーフルヨーグルト	まがりせんべい	蒸し饅頭	スイスロール(いちご)

10月1日は「コーヒーの日」… コーヒーは眠気覚まし、集中力の向上、身体のむくみを解消する他、動脈硬化予防や美肌効果があるといわれています。ただし過剰摂取は、めまいや興奮、不眠、心拍数の増加を引き起こすといわれているので注意しましょう!

※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