



10月メニュー



日 曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1 木	ご飯 五目炒り卵 味噌汁 (大根・えのき・里芋・人参) りんご	ヨーグルト お茶 じゃがマヨ焼き	プレーンヨーグルト・鶏むき肉・乾いんげんまめ・鶏卵・煮干し (いりこ)・みそ・ベーコン	強化米・サラダ油・砂糖・さといも・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・だいこん・えのきだけ・菜の花・りんご
2 金	きのこ山カレー ほうれん草とツナのサラダ (ちくわ)	牛乳 クラッカー バナナヨーグルト	普通牛乳・ぶたもも・ツナ缶詰・焼き竹輪・プレーンヨーグルト	スナッククラッカー・サラダ油・じゃがいも・強化米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・マッシュルーム水煮缶詰・ほうれん草・バナナ
3 土	ねぎ塩豚丼 味噌汁 (厚揚げ・もやし)	牛乳 バーンクーヘン (アサ) 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたばら・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ	バターケーキ・いりごま・ごま油・砂糖・強化米・パン (市販用)	根菜ねぎ・だいごもやし・菜の花・にんにく
5 月	ご飯 クラムチャウダー 切り干し大根のさっぱりサラダ オレンジ	牛乳 せんべい ラッシー かっぱえびせん	普通牛乳・ベーコン・乾いんげんまめ・ツナ缶詰・プレーンヨーグルト	甘せんべい・強化米・サラダ油・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・いりごま・砂糖・小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・パセリ・切干しだいこん・きゅうり・だいごもやし・オレンジ
6 火	ご飯 鮭のあけぼの焼き ポイルキャベツ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ) ぶどう	みかん缶 牛乳 人参とチーズのマフィン	べにざけ・粉チーズ・煮干し (いりこ)・油揚げ・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・鶏卵・クリームチーズ	強化米・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター・砂糖	みかん缶詰・にんじん・パセリ・キャベツ・かぼちゃ・カットわかめ・菜の花・ぶどう
7 水	ご飯 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりとキャベツの酢の物	牛乳 おほうろ スキムミルク (全乳) りんご クッキー	普通牛乳・若鶏もも・生揚げ・大豆水煮缶詰・脱脂粉乳	衛生ボーロ・強化米・こんにゃく・砂糖・サラダ油・クッキー	ひじき・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・りんご
8 木	ご飯 ひき肉と春雨の炒め物 卵スープ (わかめ・しめじ・パセリ) みかん	フルーチェ お茶 煮豆	フルーチェ・普通牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉・鶏卵・うずら豆	強化米・サラダ油・はるさめ・砂糖	にら・たまねぎ・だいごもやし・にんじん・ぶなしめじ・生わかめ・パセリ・みかん
9 金	ご飯 白身魚のカレーチース焼き キャベツの浅漬け 味噌汁 (豆腐・大根・椎茸)	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいも入り蒸しパン	普通牛乳・しらこ・粉チーズ・木綿豆腐・煮干し (いりこ)・みそ・鶏卵	ウエハース・強化米・薄力粉・マヨネーズ・蒸しパンミックス・無塩バター・砂糖・さつまいも	キャベツ・にんじん・生しいたけ・菜の花・だいこん
13 火	ご飯 鶏肉のトマトシチュー 切り干し大根のごまサラダ りんご	プリン お茶 豆腐入りお好み焼き	若鶏もも・みそ・絹ごし豆腐・鶏卵・削り節	カスタードプリン・強化米・サラダ油・じゃがいも・いりごま・マヨネーズ・お好み焼き粉	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・切干しだいこん・きゅうり・コーン缶詰・りんご・キャベツ
14 水	しめじと小松菜の混ぜご飯 鶏肉のから揚げ コロコロさつま芋サラダ 味噌汁 (豆腐・なめこ)	牛乳 ビスケット いちごパバロア	普通牛乳・しらこ干し・鶏卵・若鶏もも・ロースハム・木綿豆腐・煮干し (いりこ)・みそ・生クリーム・セラチン	ビスケット・強化米・サラダ油・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・砂糖	ぶなしめじ・にんじん・ごま油・にんにく・しょうが・きゅうり・なめこ水煮缶詰・菜の花・いちごジャム
15 木	ご飯 卵とエビの中華風炒め キャベツの野菜スープ みかん	もも缶 牛乳 マールケーキ	鶏卵・おむねび・ぶたもも・ベーコン・普通牛乳	強化米・サラダ油・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・無塩バター	もも缶詰・たまねぎ・森ピーマン・生しいたけ・菜の花・まこんぶ・にんじん・キャベツ・みかん
16 金	ご飯 秋のお魚ときのこのおろし煮 味噌汁 (油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	牛乳 カルシウムせんべい スキムミルク (全乳) バナナ (3時) ビスコ	普通牛乳・べにざけ・かつお節・煮干し (いりこ)・油揚げ・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ビスケット	だいこん・菜の花・ぶなしめじ・生しいたけ・まいだけ・かぼちゃ・にんじん・カットわかめ・バナナ
17 土	長崎ちゃんぽん きゅうりの浅漬け	牛乳 卵ボーロ アップルジュース パン	普通牛乳・ぶたもも・煮しかなめこ・おむねび	衛生ボーロ・サラダ油・中華めん・片栗粉・砂糖・パン (市販用)	たまねぎ・にんじん・だいごもやし・キャベツ・青ピーマン・干しいたけ・きゅうり・りんごジュース
19 月	ご飯 のっぺい汁 ほうれん草の酢味噌和え オレンジ	りんご 牛乳 さつまいもスティック	煮干し (いりこ)・ぶたもも・木綿豆腐・ロースハム・みそ・普通牛乳	強化米・こんにゃく・さといも・片栗粉・砂糖・さつまいも・サラダ油	りんご・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・菜の花・ほうれん草・きゅうり・オレンジ
20 火	ご飯 魚の柚子味噌焼き 蒸し野菜 すまし汁 (豆腐・かまぼこ・青菜) りんご	牛乳 フチカステラ お茶 南瓜入りぜんざい	普通牛乳・しらこ・みそ・木綿豆腐・煮しかなめこ・煮干し (いりこ)・あずき	カステラ・強化米・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	ゆず・にんじん・フロッキー・ほうれん草・菜の花・りんご・かぼちゃ
21 水	ご飯 豆腐とひじきの煮物 もやしの伴三絲 バナナ	牛乳 カール スキムミルク (全乳) おさつスナック	普通牛乳・若鶏もも・木綿豆腐・焼き竹輪・大豆水煮缶詰・乾いんげんまめ・鶏卵・脱脂粉乳	コーンスナック・強化米・こんにゃく・砂糖・サラダ油・ごま油・いりごま・小麦粉あられ	乾ひじき・切干しだいこん・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・きゅうり・だいごもやし・バナナ
22 木	お弁当の日	バナナ 牛乳 みかん (3時) せんべい	普通牛乳	塩せんべい	バナナ・みかん
23 金	ご飯 魚のもみじ揚げ ポイルフロッキー 味噌汁 (油揚げ・大根・ほうれん草)	フルーチェ ぶどうゼリー	フルーチェ・普通牛乳・しらこ・鶏卵・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ・セラチン	強化米・薄力粉	にんじん・たまねぎ・フロッキー・だいこん・ほうれん草・菜の花・ぶどうジュース・ぶどう

