



# 月の献立



通常食  
対応食

2日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・じゃがいもの旨煮
- ・さけのフリッター
- ・圧すの炒め物
- ・チンゲンサイのポン酢和え

3日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白身魚のチリソースかけ
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・大根しるしの炒め物
- ・心とせりー

4日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・きのこスラグディ
- ・マスタードチキン
- ・かぼちゃと豚肉のカレー風味
- ・キャロットラペ

5日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉
- ・身揚げのおろしソースかけ
- ・胡麻油
- ・(豆)つくだ煮
- ・白飯のごま和え

6日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・生煮みフライ
- ・煮え野菜
- ・ミニトマト
- ・キャベツとツナのソテー
- ・オニオンスープ

通常食  
対応食

10日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ミニトマト
- ・いんげんとエリンギの炒め物
- ・コールスロー

11日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・りんごのはきみ凍り
- ・パスタサラダ
- ・鶏肉と大根の高湯
- ・人参とツナの炒め物
- ・みそ汁

12日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・お豆腐
- ・チンゲンサイのソテー
- ・じゃこピーマン
- ・ミルクプリン
- ・(豆)スライスシロ

13日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・きののみん漬け焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・いんげいもの中華炒め
- ・枝豆しんじょう
- ・(豆)天の煮物
- ・すまじし

16日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タツカルビ
- ・りんごのチーズ焼き
- ・白米(追加)
- ・春雨の炒め物
- ・ヨーグルト
- ・(豆)かんぴょう

通常食  
対応食

17日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かぼちゃの中煮
- ・(豆)チリソース豚肉凍り
- ・お豆腐
- ・ごぼうのピリ辛炒め
- ・切り干し大根のナムル

18日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白豆コロッケ
- ・(豆)コロッケ
- ・煮ぐるみカツチキ
- ・小松菜の炒め物
- ・人参とツナの炒め物
- ・マッシュルームとせりー

19日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・牛肉のトマトソース煮込み
- ・えびとわかしの炒め物
- ・(豆)ひき肉
- ・手作りアーモンド小魚
- ・ミックスヘルス

20日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆揚げ
- ・さつまいもの甘煮
- ・人参
- ・しらたきのサラダ
- ・(豆)さき
- ・(豆)さき

23日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉
- ・きりなごのかりかりフライ
- ・白飯の炒め物
- ・みそ汁

通常食  
対応食

24日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・チキンカツの卵とじ
- ・(豆)チキンカツとカレーソテー
- ・コロコロ炒め
- ・小松菜の煮ひたし
- ・みかん

25日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・クリームシチュー
- ・(豆)お豆腐
- ・(豆)お豆腐
- ・コンソメ
- ・キャベツのマリネ

26日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・トシポキ
- ・(豆)お豆腐
- ・(豆)お豆腐
- ・にらまんゆづ
- ・キャベツのオイスター炒め
- ・わかめスープ

27日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉とごぼうのごま風味炒め
- ・お豆腐の甘あんかけ
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・ほうろくんのサラダ

30日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白身魚の甘あんかけ
- ・豚肉とれんごんの炒め物
- ・がんごの高湯
- ・小松菜の和え物

通常食  
対応食

31日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・煮じゃがトマト
- ・大粒ミンチカツ
- ・チンゲンサイと豚肉のソテー
- ・(豆)お豆腐
- ・りんごせりー

24日(火) みかん

10月～11月ごろに収穫・出荷されるみかんは「早生(わせ)」とよばれ、爽やかな酸味が特徴です。秋が深まるにつれ、皮が黄色からオレンジ色になり甘味のあるみかんが 出荷されるようになります。

