

# 平成27年度 10月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
 ☆ 果物は、毎日つきます  
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (木)	2 (金)	3 (土)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
献立名	① 鶏肉の照り煮 ② 切干大根の胡麻和え ③ みそ汁	① ソーセージのパンケーキ ② ミネストローネ	① 野菜の肉巻き照り焼き ② 根菜のサラダ ③ みそ汁	① 里いもけんちん ② ツナオムレツ	① ロコモコ ② 付け合わせ ③ 野菜スープ	① とんかつ ② キャベツのお浸し ③ みそ汁	① えびのマヨネーズ和え ② ポパイサラダ ③ みそ汁	① 親子巻き煮 ② カリフラワーのドレッシング和え ③ みそ汁	① スープスパゲッティ ② 粉ふきいも ③ みそ汁	① 白身魚の南部揚げ ② 野菜炒め カレー風味 ③ みそ汁	① 豚肉と大根の煮物 ② 白菜のお浸し ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② パンフレッシュング ③ みそ汁	① オムライス ② 温野菜のサラダ ③ 白菜スープ
材 料	① 鶏肉 しょう油 みりん ② 切干大根 人参 小松菜 胡麻 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ソーセージ とうもろこし ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター ケチャップ 小麦粉 ベーキングパウダー ② トマト ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ コンソメ にんにく オリーブオイル	① 牛肉 ● 卵 えのき いんげん 赤パプリカ 小麦粉 しょう油 ② ごぼう 蓮根 人参 きゅうり 胡麻 ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 牛肉 里芋 豆腐 人参 こんにゃく ねぎ しょう油 みりん みそ ② ツナ ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 にら しょう油 みりん	① 米 牛ミンチ ● 卵 きゅうり 人参 玉ねぎ レタス ▲ バター ケチャップ 赤ワイン ② ウィナー ブロッコリー ● マヨネーズ ③ ささ身 キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 豚肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょう油 ③ さつまいも ねぎ みそ	① えび ● マヨネーズ ケチャップ レモン 胡麻油 ② ほうれん草 ●▲ ベーコン 人参 キャベツ かつお節 りんご酢 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 油揚げ 鶏ミンチ 生姜 玉ねぎ ● 卵 チンゲン菜 しょう油 酒 片栗粉 ② カリフラワー ● ハム キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 レモン 酢 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① スパゲッティ 鮭フレーク ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン ▲ 牛乳 ▲ クリームポタージュ ② じゃがいも パセリ ③ じゃがいも ねぎ みそ	① めんたい ● 卵 小麦粉 胡麻 しょう油 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ▲ スープストック カレー粉 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 豚肉 大根 人参 油揚げ さつま揚げ 大根葉 生姜 しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ 豆板醤 小麦粉 ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ きゅうり レモン 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ● 卵 ケチャップ コンソメ ② ブロッコリー カリフラワー コーン 人参 ● マヨネーズ ③ 白菜 玉ねぎ ポークビッツ 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油

日	17 (土)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
献立名	① ロールキャベツ ② ブロッコリーの三色和え ③ みそ汁	① ポークピカタ ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① 鮭のムニエル ② ポテトサラダ ③ みそ汁	① じゃがいものミートソースグラタン ② 五目スープ	① お好みキャベツ ② もやしのカレー炒め ③ みそ汁	① 野菜ハヤシシチュー ② 果物の盛り合わせ ③ みそ汁	① 野良ハヤシシチュー ② 果物の盛り合わせ ③ みそ汁	① ポリュームすき煮 ② カリフラワーのカレー炒め ③ みそ汁	① 鮭のホイル焼き ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁	① チキンドリア ② アスパラソテー ③ 白ねぎのスープ	① じゃがいものチヂミ ② 伴三絲 ③ みそ汁	① 生揚げのチャンプルー風 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁	① 牛肉とごぼうの煮物 ② ほうれん草としらすの順とし ③ みそ汁	① もやしあんかけ焼きそば ② みそ汁
材 料	① 牛ミンチ キャベツ 玉ねぎ ● 卵 にんにく スパゲッティ こしょう しょう油 ケチャップ ▲ 生クリーム コンソメ ② ブロッコリー コーン 人参 レモン 酢 しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 豚肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 鮭 ▲ バター 小麦粉 ② じゃがいも ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 合挽き肉 じゃがいも 玉ねぎ にんにく トマト缶 ▲ チーズ しょう油 ② 玉ねぎ ●▲ ベーコン 人参 もやし ほうれん草 コンソメ	① キャベツ 豚肉 ● 卵 竹輪 ねぎ 紅しょうが かつお節 青のり 胡麻油 お好みソース ② もやし 豚肉 人参 ピーマン カレー粉 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② パナナ りんご ③ なす ねぎ みそ	① 豚肉 ごぼう 焼き豆腐 しょう油 みりん ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース ③ なす ねぎ みそ	① 鮭 玉ねぎ 人参 えのき しめじ ねぎ 酒 しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② 人参 コーン アスパラ ポークビッツ ▲ バター ③ ●▲ ベーコン 白ねぎ 人参 コンソメ	① じゃがいも にら 白菜キムチ 片栗粉 胡麻油 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 卵 レモン 胡麻油 酢 しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ もやし 生椎茸 にら みそ ▲ スープストック ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② ほうれん草 しらす ● 卵 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 中華そば 豚ミンチ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 しょう油 オイスターソース 胡麻油 ③ じゃがいも ねぎ みそ	