

10月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	ココア65kcal	カルピス35kcal	ぶどうジュース74kcal	オレンジジュース57kcal	イチゴオレ54kcal	マミー69kcal
	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き 大根のかにかま炒め しその実漬け 白桃缶 465kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ マカロニサラダ 赤かっぱ漬け みかん缶 598kcal 2.8g	パセリライス コンソメスープ チキンストロガノフ ズッキーニのツナサラダ 洋梨缶 たくあん 593kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのコンサラダ バナナ 漬物 553kcal 3.1g	●さくらごはん すまし汁 豆腐ステーキ オクラとひじきの酢の物 りんご缶 つぼ漬け 506kcal 3.0g	ごはん すまし汁 タラのマスタード焼き カリフラワーの塩昆布和え しば漬け フルーツカクテル 441kcal 2.9g
	あんドーナツ95kcal	セレクト	紫芋まんじゅう104kcal	シュークリーム91kcal	雪の宿70kcal	かのご豆蒸しパン163kcal
	9	10	11	12	13	14
	ぶどうジュース74kcal	フルーツミックスジュース73kcal	ミルクティー42kcal	りんごジュース59kcal	コーヒー牛乳58kcal	野菜ジュース23kcal
	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き じゃが芋のたらこソテー 夏みかん缶 白菜漬け 505kcal 3.0g	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん ほうれん草柚香和え 茄子の利休煮 黄桃コンポート/香の物 518kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 豚カツ いんげんのゴマ和え フルーツカクテル 赤かっぱ漬け 672kcal 3.4g	バターチキンカレー コンソメスープ コールスロー ぶどう缶ヨーグルト 福神漬け 623kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 えび団子のスープ 煮 胡瓜とセロリの三杯酢 パイン缶 昆布の佃煮 437kcal 3.5g	ごはん 中華風コンソメスープ 牛肉の中華炒め 山クラゲの和え物 洋梨缶 たくあん 575kcal 3.0g
	酒まんじゅう104kcal	かっぱえびせん59kcal	人形焼96kcal	プリン82kcal	レモンケーキ139kcal	セレクト
	16	17	18	19	20	21
	オレンジジュース57kcal	イチゴオレ54kcal	ココア65kcal	マミー69kcal	ぶどうジュース74kcal	りんごジュース59kcal
	肉うどん 信田煮 カリフラワーの甘酢和え 黄桃缶入りピーチセリー 615kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 白菜と焼き豆腐の煮物 杏仁豆腐 しば漬け 691kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の炒め煮 キウイフルーツ 桜漬け 544kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 さんまのしょうが焼き 青菜のわさび和え 白花煮豆 白桃缶 つぼ漬け 521kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 牛肉のトマト煮 ズッキーニのコンバター 白桃缶 赤かっぱ漬け 554kcal 2.4g	さつまいもごはん 味噌汁 カレーのきのこ蒸し ツナ入りパスタサラダ みかん缶 しその実漬け 560kcal 4.3g
	小倉あんパイ117kcal	紅茶ケーキ69kcal	サラダせんべい68kcal	セレクト	抹茶まんじゅう104kcal	鈴カステラ90kcal
	23	24	25	26	27	28
	カルピス35kcal	レモネード27kcal	コーヒー牛乳51kcal	フルーツミックスジュース73kcal	マミー69kcal	ミルクティー42kcal
	ごはん 味噌汁 肉団子のオイスターソース煮 青梗菜のペーコンソテー 洋梨缶 しば漬け 554kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが ブロッコリーサラダ りんご缶 かぶの浅漬け 555kcal 2.7g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 セロリの鶏ささみ和え パイン缶 つぼ漬け 497kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 蓮根の炒め物 黄桃缶 赤かっぱ漬け 637kcal 3.0g	麦飯 すまし汁 豚肉のすき焼き風 とろろ芋 フルーツカクテル 漬物 636kcal 3.1g	シーフードカレー コンソメスープ レタスとパプリカのサラダ 白桃缶ヨーグルト 福神漬け 608kcal 3.5g
	みかんフルーチェ161kcal	クリームブッセ71kcal	セレクト	エクレア64kcal	ココアワッフル71kcal	かっぱえびせん59kcal
	30	31				
	イチゴオレ54kcal	りんごジュース59kcal				
	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜のキムチ和え りんご缶 青かっぱ漬け 631kcal 4.0g セレクト	ごはん すまし汁 白身魚のマヨ焼き キャベツのツナ和え 漬物 金時煮豆 水ようかん55kcal				

〈一口メモ 10月6日(金)実施【桜えびごはん】について〉

【さくらごはん】は、静岡県の郷土料理で本来は具のないしょうゆを入れただけの炊き込みご飯です。色が茶色の為、茶飯とも呼ばれております。静岡県では合格祈願の縁起物で受験生のお昼ごはんとして食べられるものだそうです。今回はそこに、静岡県の名産品である桜えびも入れてシンプルに炊き込みます。どうぞ、お楽しみに。



* 今月は10日(火)に「体育の日献立」を予定しています。