

10月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	レモネード27kcal	コーヒー牛乳58kcal	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
	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 れんこん金平 ぶどう缶 のり佃煮 529kcal 2.5g	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き セロリの桜えび炒め 青かつぱ漬け フルーツカクテル 450kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 赤かつぱ漬け 白桃缶 590kcal 2.7g	パセリライス コンソメスープ チキンストロガノフ ズッキーニサラダ 洋梨缶 たくあん 568kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのベーコンサラダ バナナ 漬物 593kcal 3.3g	ごはん ●マタギ汁● 白身魚の香味ソース 春雨とひじきの酢の物 杏仁豆腐 つぼ漬け 694kcal 3.7g
	雪の宿70kcal	みかんフルーチェ161kcal	栗蒸しパン157kcal	クリームブッセ71kcal	セレクト	シュークリーム91kcal
	8	9	10	11	12	13
	野菜ジュース23kcal	ぶどうジュース74kcal	マミー69kcal	ミルクティー42kcal	レモネード27kcal	ココア101kcal
	ごはん わかめスープ 麻婆ナス 胡瓜のキムチ和え ザーサイ 白桃缶 535kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き じゃが芋金平 夏みかん缶 白菜漬け 489kcal 2.9g	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん ほうれん草の柚香和え 車麩の利休煮 桜漬け/黄桃コンポート 518kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 メンチカツ いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル 漬物 602kcal 2.8g	バターチキンカレー コンソメスープ レタスのフレンチサラダ ぶどう缶ヨーグルト 福神漬け 541kcal 2.5g	麦飯 すまし汁 サワラのみそダレ とろろ芋 洋梨缶 昆布佃煮 553kcal 3.5g
	チーズケーキ50kcal	酒まんじゅう104kcal	かつぱえびせん59kcal	セレクト	プリン82kcal	レモンケーキ139kcal
	15	16	17	18	19	20
	りんごジュース59kcal	オレンジジュース57kcal	イチゴオレ54kcal	ココア101kcal	マミー69kcal	ぶどうジュース74kcal
	さつま芋ごはん 味噌汁 カレーの酒蒸し ひじきのバターソテー 夏みかん缶 しその実漬け 486kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 春雨と豚肉の旨煮 大根のツナ炒め 白桃缶 たくあん 531kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキのそぼろあん 白菜の塩昆布炒め パイン缶 しば漬け 549kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 焼きナスサラダ キウイフルーツ 桜漬け 514kcal 3.9g	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 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 黄桃缶 青かつぱ漬け 554kcal 2.5g
	黒糖まんじゅう104kcal	小倉あんパイ117kcal	セレクト	サラダせんべい68kcal	紅茶ケーキ69kcal	抹茶まんじゅう104kcal
	22	23	24	25	26	27
	ミルクティー42kcal	カルピス35kcal	レモネード27kcal	コーヒー牛乳51kcal	イチゴオレ54kcal	マミー69kcal
	ポークカレー コンソメスープ 枝豆とレタスのサラダ パイン缶ヨーグルト 福神漬け 627kcal 2.7g	ごはん 中華コンソメスープ 肉団子のオイスターソース煮 青梗菜のベーコンソテー 洋梨缶 しば漬け 586kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが キャベツのツナ和え りんご缶 かぶ漬け 570kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 セロリのザーサイ和え 杏仁豆腐 つぼ漬け 593kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 蓮根の炒め物 黄桃缶 赤かつぱ漬け 641kcal 2.9g	肉うどん 信田煮 カリフラワーの甘酢炒め フルーツ入りオレンジゼリー 666kcal 3.0g
	セレクト	あんどうナツ95kcal	コーヒーゼリー99kcal	どら焼き72kcal	かつぱえびせん59kcal	ココアワッフル71kcal
	29	30	31			
	ココア65kcal	イチゴオレ54kcal	オレンジジュース57kcal			
	ごはん すまし汁 白身魚ののつけ焼き 小松菜のじゃこ炒め みかん缶 青かつぱ漬け スイートポテト113kcal	チャーハン 中華スープ 焼きギョーザ たけのこのナムル りんご缶 しその実漬け セレクト	ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのコンサラダ ねり梅 金時煮豆 水ようかん55kcal			



10月6日(土)実施【マタギ汁】について

【マタギ汁】は新潟県の郷土料理です。マタギとはまさに猟師の事です。

狩ってきた動物と野菜を煮込んで作ったけんちん汁となっております。

本来はウサギの肉を使用するのですが、それはだいぶ恐れ多いので鶏肉を使って調理します。

鶏肉と野菜のうまみがたっぷりの体が温まる料理となっております。どうぞお楽しみに。



* 今月の10日(水)に体育の日の行事食を予定しております。