今 月 の メ ニ ュ ー

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
平成25年10月		10/1 朝 レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	10/2 朝 ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	10/3 朝 ごはん ふりかけ（のりたまご） きざみ昆布の煮物 オレンジジュース にらのおみそ汁	10/4 朝 チョコツイスト アスパラサラダ 牛乳	10/5 朝 ごはん たいみそ 切干大根の煮物 りんごジュース しいたけのおみそ汁
		昼 赤飯 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つぼ漬け 茄子のおみそ汁	昼 醤油ラーメン 若竹の煮物 れんこんサラダ 杏仁フルーツ	昼 ごはん 鮭の石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 白花豆 えのきお吸いもの	昼 ごはん さんま梅しそフライ キャベツのカレー炒め ピーチゼリー コンソメスープ	昼 ごはん さわらのもろみ焼き れんこんの甘辛炒め フルーチェ(メロン) なめこのお吸いもの
		夕 ごはん 白身魚のムニエルトマトソース 南瓜のコンソメ煮 チーズと野菜サラダ マカロニスープ	夕 ごはん 五目炒め 大根の煮物 春菊のわさび和え しいたけスープ	夕 ごはん 炒り鶏 冬瓜の煮物 もやしの和え物 そばのお吸いもの	夕 五目ちらし寿司 焚き合わせ 青菜の梅風味サラダ 里芋のおみそ汁	夕 ごはん 松風焼き ビーフン炒め 白菜の和え物 厚揚げのおみそ汁
朝 ミニあんぱん&レーズンロール コンビーフと野菜のソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(タラコ) ごぼうとちくわの煮物 牛乳 じゃがいものおみそ汁	朝 カマンベールチーズパン&ショコラロール ケチャップソテー 牛乳	朝 いちごジャムパン ビーンズサラダ 牛乳	朝 ごはん うめびしお さつま揚げと青菜の煮物 ヨーグルッペ きのこのおみそ汁	朝 黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ煮 牛乳	朝 ごはん うずら豆 れんこんの味噌炒め煮 ピーチジュース たけのこお吸いもの
10/6 昼 豚肉と野菜のビビンバ風ご飯 温奴 オレンジ 玉子スープ	10/7 昼 ごはん 鶏肉のごまみそ照り焼き 玉ねぎの煮物 千切たくあん えのきのお吸いもの	10/8 昼 ごはん かれいの香り蒸し 桜だいこん なすのえびくず煮 あさりのみそ汁	10/9 昼 オムライス グラタン ウインナーソテー コンソメスープ	10/10 昼 坦坦麺 南瓜の含め煮 えびといんげんの辛子和え 白桃ヨーグルト	10/11 昼 ごはん いかとピーマンの炒め物 キャベツの香り和え 大学芋 豆腐のおみそ汁	10/12 昼 ごはん ビーフシチュー キャベツとベーコンのソテー ピーナツ和え バナナ
夕 ごはん ほきの蒲焼き きんぴられんこん いんげんの練りごま和え 玉ねぎのおみそ汁	夕 ごはん さばの生姜煮 明太奴 青のり和え はんぺんのお吸いもの	夕 ごはん 豚肉の炒り煮 焼き厚揚げのねぎだれ 白菜のおかか和え ほうれん草のおみそ汁	夕 ごはん たらのオーロラ焼き 里芋のごま煮 菜の花のゆずしょう油和え そうめんのお吸いもの	夕 ごはん 鮭のチーズムニエル じゃが芋の洋風煮 玉ねぎとハムの和え物 カリフラワーのコンソメスープ	夕 ごはん 鶏肉の照り焼きママレード風味 厚揚げとこんにゃくの炒め煮 切干大根の酢の物 大豆スープ	夕 ごはん 野菜入りキッシュ風 冬瓜の洋風煮 スイートサラダ クリームスープ
朝 キャラメルリング マカロニソテー 牛乳	朝 ごはん のり佃煮 ほっけ深味干し 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝 クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	朝 アップルデニッシュ&ミニチーズロール ソーセージとじゃが芋のスープ煮 牛乳	朝 ごはん 金時豆 ごぼうの煮物 フルーツジュース 厚揚げのおみそ汁	朝 パネトーネ(備蓄) ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ（かつお） かんぴょうの煮物 オレンジジュース たけのこのおみそ汁
10/13 昼 さつま芋ご飯 盛り合わせ 含め煮 芋ようかん すまし汁	10/14 昼 ごはん かに玉の甘酢あんかけ 青菜のなると和え ふりかけ（さけ） チンゲン菜スープ	10/15 昼 ひじきご飯 山菜おろしうどん 二色和え 洋梨	10/16 昼 ごはん コロッケ盛り合わせ ごぼうサラダ 味のり 白菜スープ	10/17 昼 ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 マンゴー	10/18 昼 ごはん さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ フルーチェ（いちご）	10/19 昼 皿うどん ひじきと大豆のマヨ醤油和え 五目煮 わらびもち
夕 ごはん さんまの揚げびたし ぜんまいの煮物 もやしの酢の物 しいたけスープ	夕 わかめご飯 さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかきあげ キャベツの和え物	夕 ごはん あじの梅煮 チンゲン菜とえのきの炒め物 トマトともずくの和え物	夕 ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ もやしとワカメの酢の物	夕 ごはん 麻婆豆腐 山菜のナムル 春雨スープ	夕 ごはん 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ 春菊のおろしなめこ	夕 ごはん 鮭ときのこのクリームソース カリフラワーのソテー 春雨の酢の物
朝 練乳クリームパン オムレツ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ（のりたまご） 里芋の煮物 牛乳 きのこのおみそ汁	朝 マロンパン カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳	朝 レーズンロール&クリームエスカルゴ コンビーフとアスパラのソテー 牛乳	朝 ごはん 刻みしいたけ煮 えびつみれの煮物 りんごジュース 春菊のおみそ汁	朝 チョコツイスト ウインナーのクリーム煮 牛乳	朝 ごはん 金時豆 ぜんまいの煮物 ヨーグルッペ 里芋のおみそ汁
10/20 昼 チキンボールカレーライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け キウイ	10/21 昼 ごはん たらのトマトソース煮 長芋のカレーオイスター炒め たいみそ 大豆サラダ	10/22 昼 ごはん チキンの華風ソテー ブロッコリーのオイスターサラダ うめびしお チンゲン菜のスープ	10/23 昼 菜飯 鳴門うどん ならえ 小豆入り抹茶羹	10/24 昼 ごはん さわらのごまソース じゃが芋とアスパラの塩炒め ふりかけ(しそ) 白桃	10/25 昼 ごはん 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの生姜和え もろみみそ しいたけのおみそ汁	10/26 昼 ごはん カレイの唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ りんごゼリー オニオンスープ
夕 ごはん たらの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	夕 ごはん 豚肉ともやしの炒め物 温奴 チンゲン菜の辛子和え	夕 わかめご飯 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 大根の煮物 白菜のゆかり和え	夕 ごはん 鮭の生姜みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐	夕 ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんとコーンの炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え	夕 ごはん 白身魚のコーン焼き れんこんの煮物 キャベツサラダ	夕 ごはん 牛肉と春雨の五目炒め かぼちゃの含め煮 白菜と胡瓜の酢の物
朝 おいもちゃん ツナサラダ 牛乳	朝 ごはん 昆布佃煮 山菜の煮物 牛乳 南瓜のおみそ汁	朝 カスタードロール&ショコラロール きのことブロッコリーのソテー 牛乳	朝 チョコカスター ツナサラダ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ（さけ） たけのこの煮物 ピーチジュース うすあげのおみそ汁	さつまいもは、ミネラル ビタミン共に含まれてお り 栄養価の高い食品で	
10/27 昼 ごはん さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの炒め煮 みかんのヨーグルト和え	10/28 昼 ごはん 白身魚の青しそ風味焼き 白菜おろし和え ふりかけ（しそ） なめこのお吸いもの	10/29 昼 焼きそば えんどう豆の卵とじ カリフラワーのゆずしょう油和え バナナヨーグルト	10/30 昼 ごはん プルコギ 春菊のナムル パイナップル	10/31 昼 ごはん 白身魚のカレームニエル 南瓜のソテー かぼちゃプリン		
夕 ごはん 豚肉ときのこの甘辛煮 れんこんの炒め物 もやしのポン酢和え	夕 ごはん ミートローフ 野菜ソテー ビーンズサラダ	夕 ごはん 鶏のきじ焼き ひじき煮 三度豆の白和え	夕 だいこん菜飯 ほっけの深味干し れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物	夕 ごはん 高野豆腐の肉詰め煮 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え		

厨 房 掲 示 板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

☆10月9日（木曜日） 昼食 おたのしみメニュー

☆10月13日（日曜日） 昼食 さつま芋の日

☆10月23日（木曜日） 昼食 郷土料理（徳島県

☆10月31日（木曜日） 昼食 ハロウィン

朝夕涼しくなってきました。夏の疲れもあって風邪をひきやすい時期なので気をつけたいですね。10月13日はさつま芋の日だそうです。江戸時代に焼き芋屋さんが初登場し栗（九里）には及ばないが味が似ているという事で、八里半と呼ばれたそうです。ある焼き芋屋が、九里より（四里）うまいという洒落で十三里と看板をあげた事が発端で、さつまいもは十三里と呼ばれる様になったそうです。この事から、10月13日をさつま芋の日と定めたそうです。（管理栄養士 枝澤）