

10月のメニュー

朝							令和05年10月01日(日)	
昼	<div>令和5年10月</div>						おいものクリームパン ツナサラダ 牛乳	
タ							米飯 ますのみりん焼き 野菜ソテー ピザサラダ	
							令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)
朝	ハチマシトースト&ミニチョコパ 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング レンコンサラダ 牛乳	レーズンペストリー マカロニソテー 牛乳	ゆかり御飯 ひじきの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジジュース	フルーツ ベーコンとじゃがいものソテー 牛乳	ホットドッグ & ミニロール 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	りんりんりんご 野菜のトマト煮 牛乳	
昼	米飯 さばの塩焼き かぶの塩昆布和え けんちん汁	栗ご飯 松風焼き かぼちゃの煮付け フルーツ缶(マンゴー)	麦ごはん ひらすの和風あん 里芋の煮物 切干大根のサラダ	けんちん 大根サラダ ぶどうゼリー 福神漬	きのこそば たらこ里芋の卵焼き フルーツ缶(黄桃)	米飯 揚げ鶏のおろしソース ジャーマンポテト パパロア マロン	米飯 金目鯛の生姜煮 菜の花ときのこの炒め物 白菜のピーナッツ和え	
タ	米飯 鶏肉の咖喱風味焼き れんこんきんぴら なすのドレッシング和え	米飯 白身魚のフライ 切干大根の炒り煮 ほうれん草の和え物	米飯 豚肉のにんにく醤油炒め さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜ポン酢和え	米飯 たらこのきこあんかけ かぶの含め煮 ほうれん草のごま和え	米飯 ロック・クリーム カレーとアリのソテー 春菊の白和え	米飯 あじの漬け焼き ごぼうの炒り煮 青菜のお浸し	麦ごはん 回鍋肉 焼売 春雨サラダ	
	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)	令和05年10月15日(日)	
朝	ハチマシトースト&ミニチョコパ 元気ヨーグルト クリームデザート	黒糖ミルク 小松菜のコンソメ煮 牛乳	レーズンペストリー ウイナーと野菜のソテー 煮 牛乳	わかめご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁(しめじ) りんごジュース	カスタードクリームパン ヤングコーンソテー 牛乳	ミニロール&ミニ食パン(付) 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	チョコカスター ほうれん草のごまサラダ 牛乳	
昼	米飯 ポークビーンズ じゃが芋の炒め物 青菜の煮浸し	米飯 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ(ハム)	セコ・デ・チャンチョ えびサラダ アボカドソース メンチカツ	麦ごはん 治部煮 カレーのドレッシング和え 赤だし(さといも)	米飯 ひらすの照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(マンゴー)	<div>☆ひふみ園祭☆</div>		米飯 鶏肉のマスタード焼き 蒲鉾としろなの煮浸し マカロニサラダ
タ	米飯 白身魚の唐揚げ キャベツのソテー ドレッシング和え	米飯 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 ロールソーダ	米飯 さわらの幽庵焼 パスタ炒め さつま芋和風和え	米飯 豆腐バーグ ズッキーニソース かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ	米飯 鶏の外れソースかけ ウイナーとピーマンの炒め物 野菜サラダ	米飯 しいらのきのこ味噌焼 ブロッコリーのかにあんかけ もやしのドレッシング和え	米飯 ぶり大根 高野の卵とし ほうれん草の和え物	
	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)	令和05年10月22日(日)	
朝	コーンポトースト&ミニロール 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング キャベツとベーコンのコンソメ風味 牛乳	黒糖パンのフルーツ カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳	菜めし 切干大根の煮物 みそ汁(ごぼう) グレープジュース	シュガーバターコップ ブロッコリーとささみのサラダ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	黒糖ミルク かぼちゃのソテー 牛乳	
昼	米飯 ほっけの香味焼き 田楽 フルーツ缶(蜜桃)	味噌ししめん じゃがいもの甘辛炒め レンコンサラダ	麦ごはん ロールキャベツの白みそ仕立て 大根のごま油炒め 春雨サラダ	米飯 豚肉とピーマンの炒め物 焼売・ぎょうざ カロリーメイトゼリー	米飯 さわらのごま醤油焼き 蓮根とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいも)	豚丼 里芋とこうやの煮物 スパゲティサラダ	米飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しろなのお浸し みそ汁(さといも)	
タ	麦ごはん ミートローフ クリーム煮 オクラとわかめのポン酢和え	米飯 水餃子 ウイナーともやしの炒め物 なすの和え物	米飯 かに入り卵焼き なすの揚げ浸し 牛蒡サラダ	米飯 あじのみそ焼き 焼き豆腐と大根の炊き合わせ 青菜のからし和え	米飯 トンテキ さといもの煮ころがし ほうれん草のマスタードサラダ	米飯 赤魚の南部焼き 五目がんもの旨煮 白菜の塩昆布和え	麦ごはん 牛肉のガリ味噌炒め 大根と油揚げの煮物 さつまいもの白和え	
	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)	令和05年10月29日(日)	
朝	ピザトースト&ミニロール 元気ヨーグルト コーンスープ	りんりんりんご 青菜のソテー 牛乳	カスタードクリームパン ソーセージと野菜ソテー 牛乳	ゆかり御飯 厚揚げの煮物 みそ汁(小松菜) オレンジジュース	おいものクリームパン ほうれん草のツナサラダ 牛乳	ポテトロール&ミルクパ 元気ヨーグルト クリームデザート	シュガーバターコップ 大豆のトマト煮 牛乳	
昼	中華丼 焼きビーフン さつま芋のチャイニーズサラダ	米飯 ぶりのバター醤油焼き 金平ごぼう 季節のフルーツ	ちゃんぽん 小松菜のソテー 揚げ野菜のマネー和え	麦ごはん かひの照り焼き パンプキンサラダ みそ汁(青梗菜)	きのこご飯 南瓜とチーズの包み揚げ・おからソ ごぼうの甘辛炒め ヨーグルト和え(マンゴー)	米飯 あじの焼き南蛮漬 鶏肉と大豆の味噌煮 さつまいもサラダ	米飯 麻婆豆腐 肉巻き・揚げ焼売 パンサンスウ	
タ	米飯 さばの漬け焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のからし和え	米飯 けんちん 小松菜のソテー マカロニサラダ	米飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのクリーム煮 オクラのおかか和え	米飯 厚揚げと卵のオイスターソース炒 冬瓜の煮物 かぶのあっさり漬	米飯 ハバーグ じゃが芋のソテー ブロッコリーサラダ	米飯 たらこのきのこソースかけ ソテーの土佐煮 しろなのなめたけ和え	
	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)	<div>●今月の行事食●</div> <div>・10月 11日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界料理：エクアドル) ・10月 14日(土) 昼食・・・ひふみ園祭 ・10月 31日(火) 昼食・・・ハロウィンメニュー</div> <div>少しずつ秋らしくなってきましたが、残暑は未だ厳しく、温かいお茶に切替える のも、もう少し先になりそうです。 献立は、きのこに栗、温かいメニュー等少 ずつ秋ベースに移行中です(^▽^) 右上の写真は、9月のお楽しみメニューのパエリア&ガスパチョです。魚介の出汁 がしっかり効いたご飯と、さっぱりトマトの風味を堪能して頂きました！ (管理栄養士 Y)</div>					
朝	ツマトースト&ミニチョコパ 元気ヨーグルト コーンスープ	チョコカスター 白菜サラダ 牛乳						
昼	米飯 銀だらののみりん焼き さといもの煮物 豆腐サラダ	もじゃもじゃおばけの黒パスタ シーザーサラダ パンプキンクリームスープ						
タ	麦ごはん 豚肉のオイスター炒め 厚揚げの味噌煮 白菜の風味和え	米飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 酢の物						