

10月

31日はきく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	火	ご飯 しゅうまい もやしサラダ 中華スープ	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 しゅうまいの皮 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 牛肉 わかめ 人参 玉葱 じゃが芋 豆腐 卵 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	水	ご飯 カレイの照り焼き ビーフン 味噌汁	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん ホタテ ビーフン 人参 しめじ わかめ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 大根 人参 南瓜 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	木	ご飯 焼きコロッケ コールスローサラダ 清汁	ご飯 豚挽肉 さつまいも じゃが芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ しめじ 豆腐 ほうれんそう 大根 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	金	ご飯 鱈のごま揚げ 厚揚げと野菜のみぞれ煮 大根スープ	ご飯 鱈 ゴマ 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 揚げ油 絹厚揚げ しめじ 人参 白菜 大根 葱 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 じゃが芋 玉葱 チンゲン菜 ごぼう ウェイパー	クロレラ チーズクッキー	クロレラ 薄力粉 無塩バター 砂糖 卵 粉チーズ
5	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 豆腐 大根 ごぼう 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご	お菓子	お菓子
7	月	ご飯 鶏のパン粉焼き 大根サラダ カレースープ	ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ホタテ 大根 人参 ハム コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 薄揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす キャベツ カレールウ 牛乳	牛乳 巻き巻きロールパン	牛乳 食パン スライスチーズ ウィンナー
8	火	鮭わかめご飯 スクエアバーグ 和風スパゲッティ かき玉汁	ご飯 鮭わかめふりかけ 牛挽肉 豚挽肉 コーン 人参 卵 チーズ ケチャップ ウスターソース 砂糖 ツナ 玉葱 しめじ ひじき 人参 葱 スパゲティ 濃口しょうゆ みりん 人参 大根 わかめ さつまいも ごぼう しめじ 卵 だしの素	ジョア ミニメロンパン	ジョア ミニメロンパン

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

31日はきく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	水	ご飯 鯖の葱味噌だれ 肉じゃが	ご飯 鯖 葱 砂糖 味噌 みりん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん	牛乳 サクサクドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 揚げ油
		清汁	豆腐 白菜 えのき 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
10	木	ご飯 油淋鶏 人参の白和え わかめスープ	ご飯 鶏肉 白葱 ゴマ 濃口しょうゆ ごま油 砂糖 酢 揚げ油 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 牛肉 えのき 大根 人参 ジャガ芋 わかめ 卵 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	金	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のゴマ和え	ご飯 豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒 ほうれん草 薄揚げ 人参 しめじ コーン 竹輪 ゴマ 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 さつま芋のパイ	牛乳 さつま芋 砂糖 バター パイシート
		味噌汁	大根 人参 ごぼう 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌		
12	土	ジャージャー麺 ごぼうサラダ フルーツ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ウェイパー 赤味噌 ツナ ハム 人参 ごぼう コーン マヨネーズ バナナ	お菓子	お菓子
15	火	パン タンドリーチキン 春雨サラダ コーンチャウダー	丸ロール 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ウインナー キャベツ 人参 ジャガ芋 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 チヂミボール	牛乳 片栗粉 薄力粉 コーン ツナ 玉葱 葱 ウェイパー 砂糖 濃口しょうゆ
16	水	ご飯 鯛の野菜あんかけ ひじきのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鯛 人参 玉葱 しめじ 葱 濃口しょうゆ みりん だしの素 ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 豆腐 南瓜 大根 しめじ わかめ ほうれん草 だしの素 味噌	牛乳 きなこのスコーン	牛乳 薄力粉 きな粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー サラダ油 牛乳
17	木	ご飯 鶏つくねの香り焼き	ご飯 鶏挽肉 玉葱 コーン ごぼう 卵 濃口しょうゆ 砂糖 しょうが ごま油 片栗粉	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		れんこんと竹輪の磯辺炒め 清汁	れんこん 竹輪 人参 ジャガ芋 コーン あおのり 濃口しょうゆ ごま油 豆腐 大根 チンゲン菜 しめじ 人参 わかめ だしの素		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

31日はきく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18	金	ご飯 カレイの香り揚げ 五目大豆	ご飯 カレイ 白葱 揚げ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 ツナ 大豆 人参 玉葱 こんにゃく いんげん コーン だしの素 濃口しょうゆ みりん		
		豚汁	豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌	クロレラ ウインナー	クロレラ ウインナー ジャガ芋 ぎょうざの皮 ケチャップ カレー粉
19	土	親子丼	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん		
		清汁	豆腐 大根 えのき 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
21	月	フルーツ	オレンジ みかん缶		
		ご飯 鮭のから揚げ タルタルソース ポークビーンズ	ご飯 鮭 たくあん 卵 マヨネーズ 唐揚げ粉 揚げ油 豚肉 大豆 人参 玉葱 さつまいも いんげん ホールトマト ケチャップ コンソメ 砂糖		
22	火	コンソメスープ	大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ	クロレラ ちりめんじゃこパン	クロレラ ホットケーキミックス 卵 牛乳 バター しらす干し あおのり
		ご飯 ナゲット チンゲン菜の炒め物	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 パン粉 コンソメ ケチャップ 砂糖 ツナ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 薄揚げ ウェイパー 濃口しょうゆ	牛乳 かりんとう饅頭	牛乳 ホットケーキミックス グラニュー糖 サラダ油 こしあん
23	水	コンソメスープ	大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ジャガ芋 コンソメ		
		カレーライス ツナサラダ フルーツ	ご飯 牛肉 人参 玉葱 ジャガ芋 カレールウ ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 めんつゆ オレンジ みかん缶	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	木	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 すき焼き風煮	ご飯 タラ 白葱 味噌 マヨネーズ 牛挽肉 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく エリンギ 葱 濃口しょうゆ 砂糖		
		清汁	豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳 じゃが芋 片栗粉 お好み焼きソース あおのり 揚げ油
25	金	ご飯 チキンカツ さつまいもサラダ わかめスープ	ご飯 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース ベーコン さつまいも 人参 コーン 玉葱 マヨネーズ 塩コショウ 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 しめじ わかめ 卵 ウェイパー		
				クロレラ お菓子	クロレラ お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

31日はきく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
28	月	ご飯 カレイのきのこあんかけ 牛肉と春雨の炒め物 清汁	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 牛肉 春雨 人参 玉葱 コーン いんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 豆腐 大根 チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 クリームチーズマフィン	牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー クリームチーズ 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 アーモンドスライス
		パン 鶏のケチャップ煮 スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース しめじ なす デミグラスソース ケチャップ 砂糖 卵 ジャガ芋 玉葱 ほうれんそう ハム チーズ コンソメ 大根 人参 わかめ 南瓜 キャベツ ごぼう コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	水	ご飯 鮭のムニエル - レモンソース 大豆カレー 清汁	ご飯 鮭 しめじ 玉葱 葱 バター 薄力粉 レモン汁 牛挽肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ 豆腐 大根 白菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 ウインナー蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 卵 ウインナー チーズ
		ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 合挽肉 豆腐 ひじき 玉葱 パン粉 卵 牛乳 デミグラスソース ケチャップ マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 人参 しめじ ジャガ芋 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子