

10月

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<br>午後おやつ | おやつの使用材料                                      |
|---|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 木 | ご飯<br>カレイの磯部揚げ<br>柳川風煮<br>清汁          | △ご飯<br>○カレイ 濃口しょうゆ みりん □あおのり △片栗粉 △揚げ油<br>○牛挽肉 □人参 □玉葱 □ごぼう △糸こんにゃく □いんげん ○卵 だしの素<br>濃口しょうゆ みりん<br>○豆腐 □大根 □人参 □チンゲンサイ □南瓜 □わかめ だしの素<br>薄口しょうゆ みりん         | 牛乳<br>フレンチトースト | ○牛乳<br>△食パン ○卵 ○牛乳 △砂糖 △バター                   |
| 2 | 金 | ご飯<br>鶏のパン粉焼き<br>大豆カレー<br>コンソメスープ     | △ご飯<br>○鶏肉 △薄力粉 ○卵 パン粉 トマトケチャップ ウスターソース △砂糖<br>○牛挽肉 ○豚挽肉 ○大豆 □人参 □玉葱 □いんげん □コーン カレールウ<br>□大根 △じゃがいも □しめじ □人参 □キャベツ □ごぼう コンソメ                               | クロレラ<br>お菓子    | ○クロレラ<br>△お菓子                                 |
| 3 | 土 | ハヤシライス<br>清汁<br>フルーツ                  | △ご飯 ○牛肉 □人参 □玉葱 □いんげん □しめじ ハヤシルウ<br>○豆腐 □大根 □チンゲンサイ □南瓜 □人参 □ごぼう だしの素<br>薄口しょうゆ みりん<br>□りんご                                                                | お菓子            | △お菓子                                          |
| 5 | 月 | ご飯<br>鯖の竜田揚げ<br>厚揚げの中華煮<br>豚汁         | △ご飯<br>○鯖 濃口しょうゆ 酒 しょうが △片栗粉 △揚げ油<br>○鶏肉 ○絹厚揚げ □キャベツ □人参 □チンゲンサイ □もやし<br>鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ △ごま油<br>○豚肉 □大根 □ごぼう △さつまいも □白菜 □人参 だしの素 味噌                       | 牛乳<br>シフォンケーキ  | ○牛乳<br>○卵 △サラダ油 △グラニュー糖 △薄力粉 ベーキングパウダー<br>○牛乳 |
| 6 | 火 | ご飯<br>中華団子<br>ひじきとツナのサラダ<br>わかめスープ    | △ご飯<br>○豚挽肉 ○豆腐 □玉葱 □椎茸 □人参 □葱 濃口しょうゆ △砂糖 △ごま油<br>しょうが △片栗粉<br>○ツナ □人参 □キャベツ □胡瓜 □ひじき 濃口しょうゆ △砂糖<br>○牛肉 ○豆腐 □大根 □人参 △じゃがいも □わかめ ○卵 ウェイパー                   | 牛乳<br>お菓子      | ○牛乳<br>△お菓子                                   |
| 7 | 水 | パン<br>タンドリーチキン<br>さつまいもサラダ<br>コンソメスープ | △丸ロール<br>○鶏肉 ○ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ<br>△さつまいも □人参 □コーン □玉葱 ○ベーコン △マヨネーズ 塩コショウ<br>□大根 □ほうれんそう □しめじ □人参 △じゃがいも □ごぼう コンソメ                                         | 牛乳<br>ショートブレッド | ○牛乳<br>△薄力粉 △バター △砂糖 ○牛乳                      |
| 8 | 木 | ご飯<br>コロッケ<br>ほうれん草のソテー<br>カレースープ     | △ご飯<br>○合挽肉 △じゃがいも △さつまいも □玉葱 □コーン △薄力粉 ○卵 パン粉<br>○牛乳 トマトケチャップ<br>○ベーコン □ほうれんそう □人参 □玉葱 □マッシュルーム □コーン △バター<br>コンソメ<br>○薄揚げ □人参 □玉葱 □南瓜 □なす □キャベツ カレールウ ○牛乳 | 牛乳<br>お菓子      | ○牛乳<br>△お菓子                                   |

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

# 10月

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<br>午後おやつ    | おやつの使用材料                                        |
|----|---|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| 9  | 金 | ご飯<br>鮭の和風焼き<br>肉豆腐<br>清汁                 | △ご飯<br>○鮭 □しめじ □えのき □葱 濃口しょうゆ みりん だしの素<br>○豆腐 ○牛肉 □人参 □玉葱 △糸こんにゃく □葱 濃口しょうゆ △砂糖<br>□玉葱 □ごぼう □チンゲンサイ △じゃがいも □人参 □わかめ だしの素<br>薄口しょうゆ みりん | クロレラ<br>パンプキンドーナツ | ○クロレラ<br>□南瓜 △バター △砂糖 △白玉粉 ○豆腐 △薄力粉 △粉糖<br>△揚げ油 |
| 10 | 土 | ジャージャー麺<br>金平ごぼう<br>フルーツ                  | △中華麺 ○豚肉 □玉葱 □人参 □チンゲンサイ □もやし ウェイパー 赤味噌<br>○牛肉 □ごぼう □エリンギ □人参 □いんげん だしの素 濃口しょうゆ<br>みりん<br>□バナナ                                         | お菓子               | △お菓子                                            |
| 13 | 火 | ご飯<br>鶏肉のチリソース<br>春雨サラダ<br>味噌汁            | △ご飯<br>○鶏肉 □白葱 トマトケチャップ △砂糖 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ<br>△片栗粉<br>○ツナ □胡瓜 □コーン △春雨 □人参 □玉葱 濃口しょうゆ △砂糖 酢<br>○豆腐 □大根 □人参 □南瓜 □白菜 □わかめ だしの素 味噌       | 牛乳<br>ウインナー蒸しパン   | ○牛乳<br>△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ウインナー ○チーズ           |
| 14 | 水 | ご飯<br>タラのチーズパン粉焼き<br>ミートスパゲッティ<br>コンソメスープ | △ご飯<br>○タラ △薄力粉 ○卵 パン粉 ○粉チーズ カレー粉 トマトケチャップ<br>○豚挽肉 △スパゲッティ □人参 □玉葱 □なす デミグラスソース コンソメ<br>□大根 □ほうれんそう △じゃがいも □人参 □キャベツ □ごぼう コンソメ         | 牛乳<br>お菓子         | ○牛乳<br>△お菓子                                     |
| 15 | 木 | 鮭わかめご飯<br>油淋鶏<br>もやしサラダ<br>かき玉スープ<br>フルーツ | △ご飯 鮭わかめふりかけ<br>○鶏肉 □白葱 △ゴマ 濃口しょうゆ △砂糖 酢 △揚げ油<br>○ハム □もやし □人参 □玉葱 □コーン □胡瓜 濃口しょうゆ △砂糖<br>○豚肉 □人参 □大根 □わかめ □南瓜 □ごぼう ○卵 ウェイパー<br>□バナナ    | ジョア<br>スイートポテト    | ○ジョア<br>△さつまいも ○卵 △砂糖 △バター ○牛乳                  |
| 16 | 金 | ご飯<br>豚のブルコギ風<br>ごぼうサラダ<br>清汁             | △ご飯<br>○豚肉 □玉葱 □人参 □もやし □葱 △ゴマ 味噌 濃口しょうゆ △砂糖<br>○ツナ ○ハム □人参 □ごぼう □胡瓜 □コーン △マヨネーズ<br>○豆腐 □大根 □ほうれんそう △じゃがいも □人参 □玉葱 だしの素<br>薄口しょうゆ みりん  | 牛乳<br>スコーン        | ○牛乳<br>△薄力粉 △砂糖 ベーキングパウダー ○牛乳 △バター ○卵           |
| 17 | 土 | 親子丼<br>味噌汁<br>フルーツ                        | △ご飯 ○鶏肉 □人参 □玉葱 □しめじ ○卵 □葱 だしの素 濃口しょうゆ<br>みりん<br>□大根 □人参 □ごぼう □南瓜 ○豆腐 □わかめ だしの素 味噌<br>□オレンジ □みかん缶                                      | お菓子               | △お菓子                                            |

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

10月

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<br>午後おやつ | おやつの使用材料                                      |
|----|---|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| 19 | 月 | ご飯<br>チキンピカタ<br>マカロニサラダ<br>大根スープ       | △ご飯<br>○鶏肉 ○卵 △薄力粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース △砂糖<br>△ごま油<br>○ハム △マカロニ □玉葱 □人参 □胡瓜 □コーン △マヨネーズ<br>○豚肉 □大根 □人参 □玉葱 □チンゲンサイ □もやし ウェイパー                | 牛乳<br>りんごのケーキ  | ○牛乳<br>△ホットケーキミックス ○ヨーグルト □りんご ○卵 △砂糖         |
| 20 | 火 | ご飯<br>鯖のみそ焼き<br>根菜炒め<br>豚汁             | △ご飯<br>○鯖 白味噌 みりん<br>○牛挽肉 □人参 □れんこん □ごぼう □コーン □いんげん 濃口しょうゆ<br>△砂糖<br>○豚肉 □大根 □人参 □ごぼう △さつまいも □白菜 だしの素 味噌                                       | 牛乳<br>お菓子      | ○牛乳<br>△お菓子                                   |
| 21 | 水 | カレーライス<br>ささみサラダ<br>フルーツ               | △ご飯 ○牛肉 □人参 □玉葱 △じゃがいも カレールウ<br>○ささみ □人参 □胡瓜 □コーン □もやし □玉葱 △ごま油 濃口しょうゆ<br>△砂糖<br>□オレンジ □みかん缶                                                   | 牛乳<br>ミニピザ     | ○牛乳<br>△ぎょうざの皮 ピザソース ○チーズ □玉葱 □ピーマン<br>○ウインナー |
| 22 | 木 | ご飯<br>鮭のから揚げ 和風ソース<br>ひじきのかわり煮<br>かき玉汁 | △ご飯<br>○鮭 □玉葱 濃口しょうゆ みりん △から揚げ粉 △揚げ油<br>○ツナ □ひじき □人参 □玉葱 □大根 □いんげん コンソメ △砂糖<br>□人参 □大根 □わかめ □南瓜 □ごぼう □しめじ ○卵 だしの素<br>薄口しょうゆ みりん                | 牛乳<br>さつま芋のパイ  | ○牛乳<br>△さつまいも △砂糖 △バター ○牛乳 △パイシート             |
| 23 | 金 | パン<br>スクエアバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンチャウダー | △ワッサンデニッシュ<br>○合挽肉 □コーン □人参 ○チーズ ○卵 トマトケチャップ ウスターソース<br>○ベーコン □ブロッコリー □玉葱 □人参 ○卵 コンソメ<br>○ウインナー □キャベツ □人参 △じゃがいも □しめじ □なす<br>□クリームコーン ○牛乳 コンソメ | クロレラ<br>お菓子    | ○クロレラ<br>△お菓子                                 |
| 26 | 月 | ご飯<br>カレイの照り焼き<br>牛肉と春雨の炒め物<br>豚汁      | △ご飯<br>○カレイ 濃口しょうゆ みりん<br>○牛肉 △春雨 □人参 □玉葱 □コーン □いんげん △ごま油 濃口しょうゆ<br>△砂糖<br>○豚肉 △さつまいも □大根 □ごぼう □白菜 □人参 だしの素 味噌                                 | 牛乳<br>ふのラスク    | ○牛乳<br>△ふ △バター △砂糖                            |
| 27 | 火 | ご飯<br>鶏のおろし煮<br>人参の白和え<br>清汁           | △ご飯<br>○鶏肉 □大根 □葱 濃口しょうゆ みりん △片栗粉 △揚げ油<br>□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<br>○薄揚げ □ごぼう □チンゲンサイ □南瓜 □人参 □わかめ だしの素<br>薄口しょうゆ みりん         | 牛乳<br>お菓子      | ○牛乳<br>△お菓子                                   |

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

10月

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<br>午後おやつ | おやつの使用材料                              |
|----|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| 28 | 水 | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ | △ご飯<br>○豚肉 □玉葱 □人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒<br>○ツナ □コーン □キャベツ □胡瓜 □人参 □玉葱 △マヨネーズ<br>○絹厚揚げ □もやし □大根 □人参 △じゃがいも □わかめ □チンゲンサイ<br>ウェイパー                        | 牛乳<br>甘食       | ○牛乳<br>△バター △砂糖 ○卵 ○牛乳 △薄力粉 ベーキングパウダー |
| 29 | 木 | ご飯<br>鶏のケチャップ煮<br>キッシュ<br>コンソメスープ   | △ご飯<br>○鶏肉 □人参 □玉葱 □マッシュルーム □コーン □冷凍えだまめ □しめじ □なす<br>デミグラスソース<br>○ベーコン ○卵 □玉葱 □ほうれんそう □マッシュルーム ○チーズ コンソメ<br>□大根 △じゃがいも □しめじ □人参 □キャベツ □ごぼう コンソメ | 牛乳<br>ミニメロンパン  | ○牛乳<br>△ミニメロンパン                       |
| 30 | 金 | ご飯<br>鯖の幽庵焼き<br>肉じゃが<br>清汁          | △ご飯<br>○鯖 味ぼん △砂糖<br>○牛肉 □玉葱 □人参 △じゃがいも △糸こんにゃく □葱 だしの素<br>濃口しょうゆ みりん<br>○豆腐 □大根 □チンゲンサイ □南瓜 □人参 □ごぼう だしの素<br>薄口しょうゆ みりん                        | クロレラ<br>お菓子    | ○クロレラ<br>△お菓子                         |
| 31 | 土 | 中華丼<br>大根スープ<br>フルーツ                | △ご飯 ○豚肉 □玉葱 □人参 □筍 □白菜 □椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ<br>△砂糖<br>○豆腐 □大根 □人参 □玉葱 □チンゲンサイ □もやし ウェイパー<br>□りんご                                                    | お菓子            | △お菓子                                  |
|    |   |                                     |                                                                                                                                                 |                |                                       |
|    |   |                                     |                                                                                                                                                 |                |                                       |
|    |   |                                     |                                                                                                                                                 |                |                                       |
|    |   |                                     |                                                                                                                                                 |                |                                       |

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品