

月間予定献立表 - 10月 -

栄養士 柴村 有紀

月	火	水	木	金
	1 <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">都民の日で お休みです</div>	2 牛乳 セサミパン クリーム煮 ひじきとチーズのサラダ フルーツ和え <small>牛乳、セサミパン、にんにく、鶏肉、にんじん、じゃがいも、玉葱、エリンギ、薄力粉、バター、グリーンピース、柿、ひじき、白菜、キャベツ、チーズ、レモン、パイン缶、りんご</small>	3 牛乳 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 カルピスゼリー <small>牛乳、米、豚肉、しょうが、にんにく、ねぎ(玉葱)、しいたけ、にんじん、みそ、豆腐、でんぶん、ごま油、白菜、大根(かぶ)、カルピス、みかん缶</small>	4 牛乳 鶏ごぼうごはん さつま汁 のり和え ヨーグルト和え <small>牛乳、米、鶏肉、ごぼう、しょうが、にんじん、玉子、こんにやく(×)、大根(かぶ)、さつま揚げ(×)、油揚げ(豆腐)、みそ、大豆もやし(かぶ)、キャベツ、焼きのり、ヨーグルト、みかん缶、パイン缶、レーズン</small>
7 牛乳 ごはん 沢煮わん お好み焼き風玉子焼き 肉じゃが <small>牛乳、米、ごぼう、にんじん、大根(かぶ)、しいたけ、生クリーム、キャベツ、サクラエビ、あおのり、グリーンピース、じゃがいも、豚肉、玉子、玉葱</small>	8 牛乳 天ぷらうどん ゆかり和え 二色ゼリー <small>牛乳、うどん、豚肉、ごぼう、大根(かぶ)、しいたけ、にんじん、生揚げ(豆腐)、じゃがいも、さつまいも、まいたけ、薄力粉、大豆もやし(かぶ)、ゆかり、鰹節(×)、ぶどうジュース、オレンジジュース、玉子、キャベツ</small>	9 牛乳 ごはん けんちん汁 厚揚げの肉みそホイ乳焼き おかか和え 黒ゴマ豆乳プリン <small>牛乳、米、にんじん、ごぼう、大根(かぶ)、生揚げ(豆腐)、しょうが、にんにく、豚肉、みそ、玉葱、でんぶん、グリーンピース、大豆もやし(かぶ)、鰹節(×)、豆乳、黒砂糖、黒練りごま、生クリーム、キャベツ、油揚げ(豆腐)</small>	10 牛乳 カレーライス 野菜スープ ハニーサラダ <small>牛乳、米、しょうが、にんにく、豚肉、カレー粉、にんじん、さつまいも、玉葱、なす、ぶなしめじ、バター、ウスターソース、キャベツ、トマトケチャップ、薄力粉、じゃがいも、黄パプリカ、はちみつ、もやし(かぶ)</small>	11 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のみそミルク煮 デザートきなこ揚げパン <small>牛乳、米、キャベツ、みそ、わかめ、玉葱、にんにく、白菜、しめじ、鶏肉、油、ミルクパン(玉子、牛乳)、きなこ(練りごま)、砂糖</small>
14 <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">スポーツの日 でお休みです</div>	15 牛乳 ごはん 野菜汁 さばのみそ煮 ゆかり和え フルーツゼリー <small>牛乳、米、白菜、にんじん、大根(かぶ)、しいたけ、おは(+鶏肉)、しょうが、みそ、キャベツ、大豆もやし(かぶ)、ゆかり、鰹節(×)、パイン缶、黄桃缶、みかん缶</small>	16 牛乳 二色丼 みそ汁 ごまおかか和え <small>牛乳、米、しょうが、にんにく、豚肉、玉葱、にんじん、でんぶん、玉子、じゃがいも、えのき、白菜、キャベツ、鰹節(×)、みそ、いりごま(練りごま)</small>	17 牛乳 ひじきと大豆の混ぜごはん つみれ汁 レモンしょうゆ和え 黒蜜きなこ <small>牛乳、米、油揚げ(豆腐)、ひじき、にんじん、大豆、グリーンピース、いわし(+鶏肉)、でんぶん、しょうが、きゅうり、ねぎ(玉葱)、キャベツ、エリンギ、鰹節(×)、レモン、黄桃缶、みかん缶、きなこ、黒砂糖</small>	18 牛乳 ごはん 野菜スープ 鶏肉のピザ風包み にんじんドレッシングサラダ <small>牛乳、米、玉葱、キャベツ、もやし(かぶ)、にんじん、鶏肉、トマト缶、にんにく、なす、黄パプリカ、コーン、赤パプリカ、エリンギ、チーズ、白菜</small>
21 牛乳 栗ごはん みそ汁 揚げ魚のカレー南蛮あんかけ フルーツ和え <small>牛乳、米、くり、えのき、みそ、大根(かぶ)、もやし(かぶ)、しょうが、でんぶん、薄力粉、油、玉葱、にんじん、カレー粉、小松菜、りんご、みかん缶、柿</small>	22 牛乳 ごはん きのこ汁 鶏肉と栗の揚げ煮 濃厚りんごゼリー <small>牛乳、米、ごぼう、にんじん、油揚げ(豆腐)、しいたけ、ぶなしめじ、鶏肉、しょうが、でんぶん、油、じゃがいも、りんご缶</small>	23 牛乳 ツナ菜飯 塩ちゃんこ汁 ポテサラ春巻き 栗もようかん <small>牛乳、米、ツナ缶、小松菜、いりごま(練りごま)、鶏肉、にんじん、白菜、豆腐、り、さつまいも、じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、春巻きの皮、油</small>	24 牛乳 金平ごはん すまし汁 ツナの和風サラダ 柿のヨーグルトムース <small>牛乳、米、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、玉葱、えのき、わかめ、柿、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、ヨーグルト、はちみつ</small>	25 牛乳 ツナと玉子のケチャップライス 野菜スープ フレンチサラダ ベジタブルゼリー <small>牛乳、米、鶏肉、ベーコン、トマトケチャップ、にんにく、玉葱、エリンギ、ツナ缶、グリーンピース、玉子、白菜、もやし(かぶ)、キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン、充実野菜</small>
28 牛乳 和風ミートソーススパゲティ コーンと玉子のスープ フルーツサラダ <small>牛乳、スパゲティ、しょうが、にんにく、豚肉、にんじん、玉葱、れんこん、しいたけ、トマト、みそ、コーン、白菜、玉子、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご、レーズン</small>	29 牛乳 玉子とそばろの混ぜごはん 沢煮わん ごまドレサラダ ココアホイップ和え <small>牛乳、米、玉子、鶏肉、にんじん、油揚げ(豆腐)、グリーンピース、ごぼう、トマト、しいたけ、大根(かぶ)、キャベツ、きゅうり、しょうが、黄パプリカ、練りごま、ココア、パイン缶、黄桃缶、生クリーム</small>	30 牛乳 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 梅のり和え <small>牛乳、米、キャベツ、えのき、もやし(かぶ)、みそ、牛肉、豚肉、豆腐、パン粉(×)、玉子(×)、玉葱、白菜、デミグラスソース、トマトケチャップ、梅干し、焼きのり、にんじん</small>	31 牛乳 シーフードピラフ 野菜スープ チーズサラダ かぼちゃプリン <small>牛乳、米、カレー粉、えび、にんにく、いか、赤パプリカ、玉葱、エリンギ、ツナ缶、グリーンピース、キャベツ、もやし(かぶ)、にんじん、キャベツ、りんご、レーズン、レモン、チーズ、かぼちゃ、玉子</small>	日 <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">献立名</div> <p style="text-align: center;">使用する主な食材 だし、調味料は含まず</p>

(形態食に毎日、さといも・ぐず粉・寒天を使用)