

月間予定献立表

- 10月 -

栄養士 柴村 有紀

月	火	水	木	金
日 献立名 使用する主な食材 だし、調味料は含まず (形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用)		1 都民の日で お休みです	2 牛乳 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 カルピスゼリー 牛乳、米、はくさい、豚肉 たけのこ、にんじん だいこん(かぶ)、ねぎ(たまねぎ) しょうが、にんにく、豆腐 でんぶん、カルピス 黄桃缶	3 牛乳 ケチャップライス 鶏のクリームソース 野菜スープ フレンチサラダ 牛乳、米、トマトケチャップ にんにく、ベーコン、鶏肉 にんじん、たまねぎ 薄力粉、バター、キャベツ ほうれんそう、もやし(かぶ) きゅうり、みかん缶 レーズン
6 牛乳 ごはん 豚汁 ひじき入り玉子焼き 梅おかか和え 牛乳、米、豚肉、にんじん だいこん(かぶ)、たまご じゃがいも、豆腐、梅干し ひじき、たまねぎ、しいたけ キャベツ、こまつな 鰹節(×)、赤パプリカ ねぎ(たまねぎ)	7 牛乳 秋野菜のカレーライス 野菜スープ ハニーサラダ 牛乳、米、しょうが、豚肉 にんにく、カレー粉、なす にんじん、さつまいも ぶなしめじ、バター 薄力粉、トマトケチャップ たまねぎ、キャベツ もやし(かぶ)、じゃがいも 黄パプリカ、はちみつ	8 牛乳 ★あんかけ焼きそば 中華スープ トマトとパプリカの中華サラダ 牛乳、中華麺(一部冷や麦) しょうが、にんにく、豚肉 にんじん、たまねぎ はくさい、しいたけ、たまご でんぶん、こまつな だいこん(かぶ)、トマト 赤パプリカ、黄パプリカ レモン、キャベツ	9 牛乳 ごはん きのこ汁 かぼちゃのラクトウイユ きなこ豆乳寒天 牛乳、米、ごぼう、にんじん ねぎ(たまねぎ)、しいたけ 油揚げ(豆腐)、ぶなしめじ えのきたけ、鶏肉、きなこ にんにく、しょうが、薄力粉 でんぶん、たまねぎ、なす 黄パプリカ、かぼちゃ ホールトマト缶、豆乳	10 牛乳 ごはん なめこ汁 あじのつくね カレーピクルス ★フルーツようかん 牛乳、米、なめこ、豆腐 こねぎ(たまねぎ)、鶏肉 あじ、豆腐、しょうが にんじん、たまねぎ 薬ねぎ(×)、黄桃缶 パン粉(×)、たまご(×) でんぶん、だいこん(かぶ) 黄パプリカ、赤パプリカ カレー粉、こしあん みかん缶
13 スポーツの日で お休みです	14 牛乳 鮭の三色丼 みそ汁 ごまおかか和え 牛乳、米、鮭、しょうが にんにく、豚肉、みそ たまねぎ、にんじん、たまご でんぶん、えのきたけ だいこん(かぶ)、こまつな 油揚げ(豆腐)、キャベツ 大豆もやし(かぶ) 鰹節(×)、ごま(練りごま)	15 牛乳 ★クリームパン スープ煮 フルーツサラダ 牛乳、ミルクパン(食パン) たまご、薄力粉、たまねぎ 生クリーム、鶏肉 にんじん、じゃがいも キャベツ、きゅうり、りんご みかん缶、レーズン	16 牛乳 ごはん みそ汁 魚のレモン甘酢あんかけ おかか和え 牛乳、米、キャベツ たまねぎ、えのきたけ みそ、シルバー(+鶏肉) しょうが、でんぶん、みそ にんじん、もやし(かぶ) しいたけ、黄パプリカ ピーマン(赤パプリカ) レモン、トマトケチャップ こまつな、大豆もやし(かぶ) 鰹節(×)、油揚げ(豆腐)	17 牛乳 豆腐とひき肉のあんかけ丼 みそ汁 ごま和え 牛乳、米、豚肉、しょうが たまねぎ、しいたけ、豆腐 にんじん、でんぶん こねぎ(たまねぎ)、みそ じゃがいも、えのきたけ こまつな、キャベツ 大豆もやし(かぶ) ごま(練りごま) 赤パプリカ
20 牛乳 鶏ごぼうごはん 飛鳥汁 のり和え フルーツ和え 牛乳、米、鶏肉、にんじん ごぼう、しょうが、たまご だいこん(かぶ)、ねぎ(たまねぎ) みそ、こまつな、キャベツ 大豆もやし(かぶ)、のり 赤パプリカ、みかん缶 りんご、柿	21 牛乳 ごはん 野菜スープ さつまいものミートグラタン ごまサラダ 牛乳、米、たまねぎ、豚肉 キャベツ、もやし(かぶ) さつまいも、えのきたけ ぶなしめじ、バター しょうが、にんにく、にんじん ホールトマト缶、薄力粉 トマトケチャップ、こまつな きゅうり、コーン、赤パプリカ ごま(練りごま)、レモン	22 牛乳 ミートナポリタン コーンスープ カッテージチーズサラダ 牛乳、スパゲッティ、豚肉 にんじん、たまねぎ トマトケチャップ、はくさい ピーマン(黄パプリカ) だいこん(かぶ)、ベーコン コーン、キャベツ、きゅうり 赤パプリカ、レモン	23 牛乳 ホイコーロー丼 豆腐の中華スープ さつまいものオレンジ煮 牛乳、米、にんにく、豚肉 しょうが、キャベツ、豆腐 ぶなしめじ、たまねぎ にんじん、でんぶん、みそ ピーマン(赤パプリカ) わかめ、たけのこ 春雨(えのきたけ)、レーズン さつまいも、オレンジジュース	24 牛乳 栗ごはん 具だくさんみそ汁 魚のマーマレード焼き フルーツゼリー和え 牛乳、米、栗、にんじん だいこん(かぶ)、梨 じゃがいも、豆腐、ごぼう みそ、さわか(+鶏肉) マーマレード、柿 ぶどうジュース オレンジジュース ねぎ(たまねぎ)
27 牛乳 ごはん みそ汁 厚揚げのカレー南蛮煮 チーズゆかり和え 牛乳、米、じゃがいも たまねぎ、えのきたけ みそ、豚肉、にんじん 生揚げ(豆腐)、たけのこ カレー粉、でんぶん キャベツ、鰹節(×) こまつな、チーズ、ゆかり	28 牛乳 大豆ときのこのませごはん つみれ汁 おかか和え フルーツ和え 牛乳、米、大豆、しいたけ ぶなしめじ、油揚げ(豆腐) しょうが、にんじん、いわし 大豆もやし(かぶ)、りんご ねぎ(たまねぎ)、でんぶん こまつな、キャベツ みかん缶、鰹節(×)	29 牛乳 れんこんのませごはん みそ汁 ひじきとチーズのサラダ ホイップクリーム和え 牛乳、米、れんこん、鶏肉 にんじん、油揚げ(豆腐) グリーンピース、しょうが だいこん(かぶ) わかめ、みそ、ひじき こまつな、キャベツ チーズ、レモン、みかん缶 パイン缶、黄桃缶 生クリーム、ねぎ(たまねぎ)	30 牛乳 ごはん けんちん汁 いろいろ包み焼き 梅おかか和え 牛乳、米、ごぼう、鶏肉 にんじん、だいこん(かぶ) ねぎ(たまねぎ)、グリーン 油揚げ(豆腐)、コーン にんにく、マヨネーズ じゃがいも、えのきたけ ベーコン、こまつな キャベツ、赤パプリカ 梅干し、鰹節(×)	31 牛乳 ジンジャーピラフ 野菜スープ トマトサラダ かぼちゃプリン 牛乳、米、しょうが、鶏肉 バター、コーン、にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、もやし(かぶ) きゅうり、トマト、かぼちゃ たまご