

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
4	火	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	ぶるぶる りんご ゼリー	米 三温糖 片栗粉	鶏もも肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 薄口醤油 みりん
5	水	ロールパン ミニハンバーグ ツナと野菜のスープ	ウエハース	ロールパン さつま芋	ミニハンバーグ ツナ 缶	小松菜 玉ねぎ 人参	薄口醤油 鶏ガラ 塩
6	木	カレーソーススパゲティ 豆乳味噌スープ	オレンジ ゼリー	スパゲティ 米油 三 温糖 バター 米粉	豚ひき肉 豆乳 白味 噌	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ホールコーン缶 かぼちゃ 白菜	かつおだし汁 ケ チャップ ソース カ レー粉 塩 醤油 酒
7	金	味噌ごはん かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 三温糖 片栗粉 米油	鶏もも肉 油揚げ 豆 腐 赤味噌	えのき 人参 かぼ ちゃ 大根 ねぎ	かつおだし汁 塩 酒 醤油 みりん
10	月	チキンライス ポテトサラダ ほうれん草のスープ	セレクト おやつ	米 片栗粉 バター じゃが芋 ノンエッグマ ヨ	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ホールコーン缶 ほうれん草	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ コンソメ
11	火	食パン 鶏肉のポトフ 大根とツナサラダ	プリンパン	食パン 苺ジャム 片 栗粉 米油 じゃが芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ウィナー ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ 人 参 大根 胡瓜	酒 塩 コンソメ 薄口 醤油
12	水	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	すりごま 蒸しパン	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 白味噌 合わせ味 噌 豆腐	ねぎ ブロッコリー す りごま 人参 玉ねぎ	かつおだし汁 塩 酒 ケチャップ みりん 薄 口醤油
13	木	ごはん れんこんハンバーグ さつま芋の味噌汁	お麴ラスク	米 米油 三温糖 片 栗粉	豚ひき肉 豆腐 白味 噌	れんこん 玉ねぎ 人 参 さつま芋 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油
14	金	豚味噌丼 白菜のごま和え かぼちゃの中華スープ	コアコア	米 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 かぼちゃ すりご ま	酒 醤油 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油 塩
17	月	肉うどん キャベツのしらす和え	たべっこ どうぶつ	白玉うどん ごま油	豚肉 しらす	玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 すりご ま	かつおだし汁 薄口醬 油 みりん 醤油 塩
18	火	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	鬼まんじゅう	米 片栗粉 米油 ノ ンエッグマヨ じゃが芋 バター 三温糖	鯖 粉チーズ 合わせ 味噌	ホールコーン缶 玉ね ぎ 白菜 小松菜 人 参	酒 塩 薄口醤油 コ ンソメ
19	水	ビビンバ丼 みかん 厚揚げの中華スープ	ふわふわ きな粉	米 三温糖 米油 ご ま油	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 厚揚げ	ほうれん草 人参 大 根 玉ねぎ ねぎ み かん	醤油 塩 鶏ガラ
20	木	秋のピラフ風混ぜご飯 コールスローサラダ 味噌汁	ももゼリー	米 片栗粉 さつま芋 バター ノンエッグマヨ 三温糖	鶏もも肉 豆腐 油揚 げ 合わせ味噌	玉ねぎ ホールコーン 缶 キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ	かつおだし汁 酒 醬 油 塩 酢
21	金	ゆかりごはん 味噌汁 ふわふわ焼ナゲット	やさい せんべい	米 片栗粉 ノンエッグ マヨ 米油 三温糖 さ つま芋	豆腐 鶏ひき肉 赤味 噌	ホールコーン缶 人参 キャベツ 玉ねぎ	かつおだし汁 ゆかり ふりかけ 塩 酢 カ レー粉
25	火	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐のツナあんかけ	オレンジ ゼリー	米 三温糖 片栗粉 ごま油	しらす 豆腐 ツナ缶 油揚げ 赤味噌	人参 すりごま 玉ね ぎ ホールコーン缶 ほうれん草 ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん
26	水	ごはん カレースープ かぼちゃサラダ	スイート ポテト	米 米粉 ノンエッグマ ヨ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 白菜 人参 ホールコーン缶 かぼ ちゃ 胡瓜	かつおだし汁 ソース ケチャップ 塩 醤油 カレー粉
27	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐の中華スープ	みかん ゼリー	米 バター 片栗粉 三温糖	鮭 合わせ味噌 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ピーマン 白菜 ねぎ	塩 酒 みりん 鶏ガ ラ 薄口醤油
28	金	ごはん 鶏肉と大根のてり煮 里芋の味噌汁	キャラメル 蒸しパン	米 三温糖 片栗粉 里芋	鶏もも肉 豆腐 合わ せ味噌	大根 人参 小松菜	かつおだし汁 塩 酒 醤油 みりん

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませよう願いたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆ 10日セレクトおやつは「ハッピーターン」or「サッポロポテト」より選んでもらいます。



11月は、寒さに向けて栄養をしっかり摂りたい季節。きのこや根菜、魚介類、果物などの旬食材は、体を温めたり、風邪の予防に役立つ栄養素が多く含まれて体の内側から健康を支えてくれます。

