



10月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
2日	月	麴ランチ	麦ごはん/鶏の塩麴から揚げ/青菜の和え物/玉葱ボン酢/ 白菜のお味噌汁/果物	小麦
3日	火	定番 和食	十六穀ごはん/豚の生姜焼/サラダ/人参のきんぴら/ ワカメとお揚げのお味噌汁/果物	
4日	水	薬膳ランチ	黒米ご飯/鶏手羽と大根の薬膳煮/マリネ/ナムル/ニラ玉汁/ライチ	卵
5日	木	大人な洋食ランチ	雑穀パン/豚塊肉とブルーの赤ワイン煮/ラペ/サラダ/ 野菜スープ/ヨーグルト	小麦
6日	金	秋のほっこりランチ	白ご飯/海老とじゃが芋のクリーム煮/青菜ガーリックソテー/ 蒸野菜/さつまいもフライ	乳 小麦 海老
7日	土			
8日	日			
9日	月			
10日	火	美発酵ランチ	玄米ミックスご飯/塩こうじ蒸し鶏/青菜胡麻酢和え/ サラダ・甘酒ドレッシング/甘酒シェイク	
11日	水			
12日	木			
13日	金			
14日	土			
15日	日			
16日	月	イギリスを旅しよう	雑穀パン/フィッシュアンドチップス/マリネ/サラダ/スープ/ 季節の果物	小麦
17日	火	和食秋ランチ	白ご飯/鶏ときのこの甘酢づけ/青菜のお浸し/ サツマイモのレモン煮/根菜味噌汁/甘栗	小麦
18日	水	中華	麦ご飯/油淋鶏/サラダ/ナムル/中華卵スープ/果物	小麦 卵
19日	木	カフェごはん	玄米ミックスごはん/鶏と季節野菜のから揚げ/サラダ/マリネ/ ミネストローネ/ヨーグルト	小麦 乳
20日	金	金曜日はカレーの日	麦ご飯/バターチキンカレー/サラダ/洋風スープ/パンナコッタ	小麦 牛乳
21日	土			
22日	日			
23日	月	秋の恵みランチ	炊き込みご飯/旬魚酒蒸し/蓮根チップス/青菜の胡麻和え/ お吸い物/季節の果物	
24日	火	みんな大好き!	白ご飯/チキン南蛮/野菜サラダ/きのこソテー/お味噌汁/ 季節の果物	小麦 牛乳
25日	水	中華ランチ	黒米ご飯/マーボー豆腐/春雨サラダ/ナムル/中華スープ/ゴマ団子	卵 牛乳
26日	木	エスニック	白ご飯/シンガポール風チキン/茄子のエスニックサラダ/ 青菜和え/チキンスープ	
27日	金	本格洋食	十六穀ご飯/ビーフストロガノフ/ポテトパセリ/サラダ/ 野菜スープ/果物	牛乳 小麦
28日	土			
29日	日			
30日	月	さっぱり和食	麦ご飯/豚のさっぱりおろし和え/出汁巻き卵/ 牛蒡と人参のきんぴら/お味噌汁	小麦
31日	火	Happy Halloween!	十六穀ご飯/鶏のから揚げ/秋野菜フライ/彩サラダ/ 南瓜ポタージュ/リンゴコンポート	小麦 牛乳