



10月の献立



日	曜日	テイクアウト	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)
1日	火	○	チキン南蛮定食	ご飯/チキン南蛮/サラダ/里芋の煮物/お味噌汁	小麦
2日	水	○	女子がうれしい♡美肌ランチ	麦ごはん/鮭のチャンチャン焼/きのこワカメの和え物 /フライじゃが芋/お味噌汁	小麦粉
3日	木	×	新メニュー！台湾まぜ麺	台湾まぜ麺/シュウマイ/杏仁豆腐	小麦粉 卵 牛乳
4日	金	○	みんな大好き 秋のから揚げ定食	十六穀ご飯/鶏のから揚げ/野菜サラダ/根菜ソテー/南瓜スープ	小麦粉 卵 牛乳
5日	土				
6日	日				
7日	月	○	腸活で元気にのりきろう	麦ごはん/お魚おろし煮/牛蒡フライ/筑前煮/きのこの味噌汁	小麦粉
8日	火	○	北欧を旅しよう	ロールパン/サーモンクリーム/ハーブポテト/ピクルス /きのこのスープ	小麦粉 卵 牛乳
9日	水	○	みんな大好き定番和食！	白ご飯/照り照り！鶏の照り焼き/お浸し/出汁巻き卵/お味噌汁	小麦粉 卵
10日	木	○	中華を味わう	黒米ご飯/酢豚/春巻き/もやしのナムル/中華スープ	小麦粉 卵
11日	金	×	新メニュー！五目あんかけそば	五目あんかけそば/ピーマンの甘辛炒め/茄子の煮びたし	小麦粉 卵 海老
12日	土				
13日	日				
14日	月				
15日	火	○	ハレの日 十三夜お献立	白ご飯/秋野菜と鶏肉のこっくり煮/豆とひじきの煮物 /小松菜の和え物/お味噌汁/月見団子	小麦粉
16日	水	×	テストにカツ！丼	ソースかつ丼/出汁巻き卵/ゆず大根/お味噌汁	小麦粉 卵 牛乳
17日	木				
18日	金				
19日	土				
20日	日				
21日	月	×	中華どんぶり	中華どんぶり/ブチから揚げ/果物	海老 蟹 小麦粉 卵
22日	火	○	京風ランチでおおきに	十六穀飯/鶏肉と南瓜のほっこり煮/お揚げと水菜の煮びたし /秋野菜の天ぷら/お吸い物	小麦粉
23日	水	○	秋の洋食を楽しもう	白ご飯/ビーフシチュー/サラダ/果物	小麦粉 牛乳
24日	木	○	美肌カフェランチ	白ご飯/秋鮭のきのこクリーム/さつまいものサラダ /グリーンサラダ/オニオングラタン風スープ	小麦粉 牛乳 卵
25日	金	×	金曜日はカレーの日	チキンカツカレー/きのこのソテー/果物	小麦粉 卵 牛乳
26日	土				
27日	日				
28日	月	○	バーガーセット	ハンバーガー/シュリングポテト/野菜サラダ/スープ	小麦粉 卵 牛乳
29日	火	×	ほっこり♡ しっぽくうどん	しっぽくうどん/鶏の天ぷら/ひじきの煮物	小麦粉 卵
30日	水	×	本格的な秋を感じる 和食	麦ごはん/鶏と根菜の炒め煮/青菜のお浸し/里芋のから揚げ /大学芋	小麦粉
31日	木	○	Happy Halloween！	ロールパン/南瓜のコロケ/サラダ/根菜チップス /パンプキンスープ/ブチシュー	小麦粉 牛乳 卵