

## ＜令和元年10月度 献立＞

日	曜日	献立名				
		主菜	主食	副菜	汁物	デザート
		(たんぱく源)	(炭水化物類)	(緑黄色野菜、脂質、ビタミン、ミネラル)		
1	火	ミートスパゲッティ		芋サラダ		りんご
2	水	親子丼		冬瓜のあんかけ	味噌汁	みかん
3	木	チンジャオロース	ごはん	中華サラダ	冬瓜スープ	バナナ
4	金	チキンカツ	ごはん	和風サラダ	味噌汁	冬瓜コンポート
5	土					
6	日					
7	月	カレーライス		サラダ		グレープ寒天
8	火	鮭のホイル蒸し	ごはん	粉ふき芋サラダ	味噌汁	みかん
9	水		松茸ごはん	ちょこっとおでん 青菜おひたし	茶わん蒸し	みかん
10	木	チキンソテー	ごはん	人参グラッセ	わかめスープ	梨と柿
11	金	ホイコーロ	ごはん	豆腐サラダ	中華スープ	りんご風味寒天
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	マーボー丼		春雨サラダ	中華スープ	パイナップル 梨
16	水	ハヤシライス		大根サラダ		りんご
17	木	親子丼		かぼちゃ煮物	冬瓜汁	ヨーク
18	金	クリームシチュー	ロールパン			みかん
19	土	豚かつ	ごはん	めかぶきゅうり酢の物	味噌汁	グレープ寒天
20	日					
21	月	五色丼		小松菜とあみのおひたし	味噌汁	りんご
22	火	鮭のムニエル	ごはん	ポテトサラダ	スープ	バナナ
23	水	油淋鶏	ごはん	わかめときゅうり酢の物	味噌汁	みかん
24	木	キーマカレー		かぼちゃサラダ		りんご
25	金	豚肉生姜焼き	ごはん	ピリ辛こんにゃく煮	味噌汁	柿
26	土					
27	日					
28	月	チキンピカタ	ごはん	野菜酢漬け	味噌汁	りんご
29	火	八宝菜	ごはん	かぼちゃの煮物	中華スープ	みかん
30	水	ちらし寿司		キャベツとアミ和え物	味噌汁	バナナ
31	木	ポトフ	トースト			みかん