



# 10月献立表



日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	火	けんちんうどん ほうれん草のツナ和え オレンジ	鶏肉・あげ ツナ缶	大根・ごぼう・人参・干しいたけ・ねぎ ほうれん草・白菜・人参 オレンジ	うどん	
2	水	ご飯 あじの照り焼き ひじき煮 味噌汁	アジ 大豆・あげ	ひじき・人参 もやし・ねぎ	米	心のラスク
3	木	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	鶏肉 厚揚げ	にんにく キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草	米	
4	金	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・人参 小松菜・しめじ	米	オレンジゼリー
5	土	ツナチャーハン 中華スープ ヨーグルト	ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・インゲン 白菜・干わかめ	米	
7	月	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	たら 高野豆腐	玉ねぎ・コーン 人参・インゲン 大根・干しいたけ	米	セサミクッキー
8	火	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ・パイン缶	米・じゃがいも	
9	水	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉・ちくわ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ ほうれん草・もやし ねぎ	米 切り麩	お好み焼き
10	木	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 味噌汁	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・きぬさや 南瓜・インゲン 小松菜・人参	米	
11	金	ロールパン 鶏肉マーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ缶	ミックスベジタブル ほうれん草・えのきだけ	パン マーマレードジャム じゃがいも	りんごケーキ
12	土	焼きそば 果物（バナナ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	ラーメン	
15	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切煮 味噌汁	豚肉 あげ	玉ねぎ・人参・しょうが 千切り大根・人参・グリーンピース ねぎ	米 じゃがいも	ブドウゼリー
16	水	肉みそスパゲティ 三度豆のサラダ 柿 チーズ	豚ミンチ ちくわ チーズ	玉ねぎ・人参 インゲン・大根・コーン 柿	スパゲティ	わかめおにぎり
17	木	ご飯 めばるの煮付け キャベツの塩昆布和え 味噌汁	メバル	しょうが キャベツ・きゅうり・汐ふき昆布 オクラ・人参	米	
18	金	ご飯 肉じゃが 白菜ののり和え 味噌汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・系こんにゃく・インゲン 白菜・きゅうり・赤パプリカ・あおのり ねぎ	米 じゃがいも	ちんすこう
19	土	ピビンバごはん 中華スープ ゼリー	豚ミンチ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・コーン チンゲン菜・干しいたけ りんごゼリー	米	
21	月	そぼろピラフ キャベツとりんごのサラダ たまごスープ チーズ	合ミンチ 玉子 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・りんご・コーン 干わかめ	米	レーズン蒸しパン
22	火	☆お誕生日会☆ ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉・ヨーグルト ツナ缶	人参・きゅうり ほうれん草・しめじ	米 マカロニ	
23	水	中華丼 大根のごま和え 中華スープ	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 大根・きゅうり もやし・ねぎ	米	フライドポテト
24	木	ご飯 さばの塩焼き ピーマン炒め 味噌汁	サバ	玉ねぎ・インゲン 小松菜・人参	米 ピーマン	
25	金	ご飯 豚肉と大根の煮もの お豆のサラダ 味噌汁	豚肉 大豆 厚揚げ	大根・人参・インゲン キャベツ・人参 干わかめ	米	ピザトースト
26	土	みそうどん 果物（オレンジ）	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・ねぎ オレンジ	うどん	
28	月	ご飯 ホイコーロー 春雨の中華和え 中華スープ	豚肉	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・きゅうり 大根・干わかめ	米 はるさめ	マカロニきな粉
29	火	ご飯 鶏肉のごま焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 チーズ	鶏肉 チーズ	小松菜・白菜・人参 干しいたけ	米 じゃがいも	
30	水	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのボン酢和え りんご	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン ブロッコリー・もやし りんご	ラーメン	手作りプリン
31	木	食パン パンプキングラタン 白菜のフレンチサラダ きのこスープ	鶏肉・牛乳・チーズ	南瓜・玉ねぎ 白菜・きゅうり・人参 えのきだけ・しめじ・玉ねぎ	パン・ミニイチゴジャム	