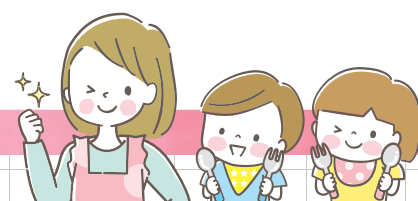
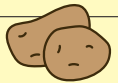


PAKUMOGU 10月献立別栄養素



日 付	献 立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
10/6(月)	豚肉のトマトソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ	豚肉・チーズ 	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー	砂糖・油・マヨネーズ 
10/7(火)	鶏肉のカラフル炒め きのこのみそ汁	鶏肉・たまご・みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ 	砂糖・でん粉・油・小麦粉
10/8(水)	4種野菜の豚丼 もやしのナムル	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・もやし・人参・にんにく 	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
10/9(木)	チーズインハンバーグ キャベツとヤングコーンのスープ	チーズインハンバーグ	ブロッコリー・人参・キャベツ・ヤングコーン	砂糖・油・バター
10/10(金)	北海道産 鮭のムニエル タルタルソース 大根と人参のごま金平	鮭・たまご	リーフレタス・玉ねぎ・大根・人参	マヨネーズ・小麦粉・バター・いりごま・ごま油・砂糖
10/11 週替わり (土) メニュー	豚肉の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ	豚肉・高野豆腐・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・グリーンピース	砂糖・でん粉・小麦粉・油
10/13(月)	祝日のためお休み			
10/14(火)	ふっくらさばのみそ煮 きゅうりと卵の中華サラダ	さば・みそ・たまご	人参・白菜・きゅうり 	砂糖・いりごま・油・ごま油
10/15(水)	鶏肉と青菜のクリーミードリア コーンサラダ	鶏肉・チーズ・牛乳 	玉ねぎ・小松菜・しめじ・えのきたけ・リーフレタス・人参・ホールコーン	小麦粉・油・でん粉・バター・ごはん・ドレッシング
10/16(木)	食欲そそる!ポークチャップ かぼちゃのコンソメ煮	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・かぼちゃ	小麦粉・油 
10/17(金)	フライパンで簡単!チキン南蛮 ポテトとコーンのバター醤油炒め	鶏肉・たまご	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・ホールコーン	天ぷら粉・マヨネーズ・砂糖・でん粉・油・じゃが芋・バター
10/18 週替わり (土) メニュー	巻いて食べよう♪牛焼肉の野菜巻き お豆のひじき煮	牛肉・大豆・油揚げ	リーフレタス・大根・人参・にんにく・枝豆・ひじき	砂糖・でん粉・油
10/20(月)	えびのトマトクリームオムライス 小松菜と人参のスープ	たまご・えび・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・トマト・にんにく・小松菜・人参	砂糖・生クリーム・でん粉・油・バター・ごはん
10/21(火)	チキンのカレーチーズ焼き キャベツとハムのソテー	鶏肉・チーズ・パルメザンチーズ・ロースハム	リーフレタス・玉ねぎ・キャベツ	でん粉・小麦粉・油
10/22(水)	だしがおいしい♪肉うどん もやしの海苔マヨ和え	牛肉・油揚げ 	玉ねぎ・小ねぎ・もやし・人参・のり 	うどん・砂糖・マヨネーズ
10/23(木)	豚肉とごぼうの柳川風 大根の赤しそ和え	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・大根・赤しそ	砂糖・油 
10/24(金)	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃのおかか煮	鶏肉・かつおぶし	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	でん粉・油・砂糖
10/25 週替わり (土) メニュー	お手軽♪豚ばらと白菜のフライパン蒸し 豆腐サラダ	豚肉・チーズ・みそ・豆腐	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	ごま油・砂糖・ドレッシング
10/27(月)	レンジで簡単!親子丼 ごぼうとベーコンの塩きんぴら	鶏肉・たまご・ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース・ごぼう	砂糖・ごはん・いりごま・ごま油
10/28(火)	やわらかとんかつ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	とんかつ・みそ	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ	油
10/29(水)	中華風焼きそば ゆで卵ときゅうりのサラダ	豚肉・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・きゅうり 	中華麺・砂糖・油・でん粉・マヨネーズ
10/30(木)	骨まで食べられる♪いわしの竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物	いわし・高野豆腐	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・ひじき・グリーンピース	砂糖・水あめ・でん粉・油
10/31(金)	フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き 野菜のコンソメスープ	豚肉・チーズ 	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参・枝豆	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉 
11/1 週替わり (土) メニュー	豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 白菜のごま和え	豚肉・牛乳・みそ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター・すりごま・砂糖

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。