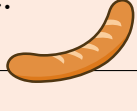


日 付	献 立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
10/5 (月)	■ お子さま生姜焼き ■ 大根とコーンの中華和え	豚肉 	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・大根・人参・ホールコーン	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・ごま油
10/6 (火)	■ 牛肉とこんがりポテトの洋風炒め ■ 野菜スープ	牛肉 	玉ねぎ・小松菜・白菜・人参 	じゃが芋・油・砂糖
10/7 (水)	■ ぷりぷりえびのトマトクリームオムライス ■ リーフとパプリカのサラダ	たまご・えび・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・トマト・にんにく・リーフレタス・人参・黄パプリカ 	砂糖・生クリーム・でん粉・油・バター・ごはん・ドレッシング
10/8 (木)	■ 豚ロース肉の唐揚げ ■ かぼちゃとお揚げの煮物	豚肉・油揚げ	キャベツ・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ 	油・でん粉
10/9 (金)	■ チキンのカレーチーズ焼き ■ ゆで卵ときゅうりのサラダ	鶏肉・チーズ・パルメザンチーズ・たまご	リーフレタス・玉ねぎ・きゅうり	でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
10/10 週替わり (土) メニュー	■ 豚肉とさつま芋のまるやかみそクリーム煮 ■ もやしとウインナーのソテー	豚肉・牛乳・みそ・ウインナー 	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・小ねぎ	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター 
10/12 (月)	祝日のためお休み			
10/13 (火)	■ カレイのホワイトソースがけ ■ 水菜とカリカリお揚げのサラダ	カレイ・牛乳・枝豆・油揚げ	しめじ・玉ねぎ・水菜 	小麦粉・油・バター・でん粉・ドレッシング
10/14 (水)	■ 豚ロースとかぼちゃの金平風炒め ■ 大根のおかか煮	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
10/15 (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
10/16 (金)	■ 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・ミニトマト・かぼちゃ	小麦粉・油 
10/17 週替わり (土) メニュー	■ バターライス牛焼き肉のつけ ■ ウインナーとオニオンのスープ	牛肉・ウインナー	玉ねぎ・ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・レモン・小ねぎ 	砂糖・バター・ごはん
10/19 (月)	■ ふっくらさばの仙台みそ煮 ■ きゅうりと卵の中華サラダ	さば・みそ・たまご 	人参・白菜・しょうが・きゅうり	砂糖・いりごま・油・ごま油
10/20 (火)	■ ふんわりジューシー♪包み焼きハンバーグ ■ 野菜のコンソメスープ	ハンバーグ・牛乳・みそ・枝豆	ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・トマト・玉ねぎ・人参	油
10/21 (水)	■ 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 
10/22 (木)	■ 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
10/23 (金)	■ 中華風焼きそば ■ 海苔とねぎのスープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・のり・長ねぎ	中華麺・砂糖・油・でん粉・いりごま・ごま油
10/24 週替わり (土) メニュー	■ 豚肉の甘辛焼き ■ 糸こんにゃく枝豆の煮物	豚肉・枝豆	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ	砂糖・でん粉・小麦粉・油
10/26 (月)	■ にんにくしょうゆのポークソテー ■ 高野豆腐の卵とじ	豚肉・みそ・高野豆腐・たまご 	リーフレタス・人参・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ・グリーンピース	ごま油・小麦粉・油 
10/27 (火)	■ 赤魚の唐揚げ和風あんかけ ■ えのきとねぎのみそ汁	赤魚・みそ 	小松菜・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ 	でん粉・油
10/28 (水)	■ やわらかとんかつ ■ たまごマカロニ	とんかつ・たまご	キャベツ・人参・玉ねぎ	油・マカロニ・マヨネーズ
10/29 (木)	■ 簡単!手づくり洋風つくね ■ 大根と人参のスープ	鶏肉	玉ねぎ・リーフレタス・大根・人参・小ねぎ	じゃが芋・油・小麦粉・バター 
10/30 (金)	■ 豚肉と春雨のあっさり炒め ■ キャベツとオクラの赤しそ和え	豚肉 	人参・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく・キャベツ・オクラ・赤しそ	はるさめ・油・砂糖・ごま油・でん粉
10/31 週替わり (土) メニュー	■ 特製ソースのハッシュドビーフ ■ 炒りたまサラダ	牛肉・たまご 	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング