

# 10月献立表

栄養満点のご飯を提供させていただきます。※おやつは、18時までの完全予約制となります。※特定原材料8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)を完全除去しております。お待ちしております😊

昼食 11:30～12:30 開始  
おやつ 14:30～15:30 開始

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
					ごはん きのこのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもナゲット おやつ：きなこおはぎ	ごはん 豆腐と椎茸のすまし汁 鮭のみそ漬け 大学芋 おやつ：焼き芋
6	7	8	9	10	11	12
きのこの炊き込みご飯 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 たらのごま揚げ おやき おやつ：ポンおこし	鮭わかめごはん 大根と里芋のみそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜の竜田揚げ おやつ：焼き芋				ごはん 大根と里芋のすまし汁 たらの米粉からあげ ほうれん草のツナ和え おやつ：きなこおはぎ	ごはん 玉ねぎとじゃがいものスープ たらの唐揚げ しめじとオクラの胡麻和え おやつ：ポンおこし
13	14	15	16	17	18	19
ごはん しめじと舞茸のみそ汁 鮭の竜田揚げ オクラのお浸し おやつ：焼き芋	ごはん 豆腐と大根のみそ汁 たらの甘辛竜田揚げ かぼちゃの煮物 おやつ：きなこおはぎ				さつまいもごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鮭のホイル蒸し じゃがいもサラダ おやつ：ポンおこし	ごはん きのこのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもナゲット おやつ：きなこおはぎ
20	21	22	23	24	25	26
ごはん 豆腐と椎茸のすまし汁 鮭のみそ漬け 大学芋 おやつ：焼き芋	きのこの炊き込みご飯 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 たらのごま揚げ おやき おやつ：ポンおこし				鮭わかめごはん 大根と里芋のみそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜の竜田揚げ おやつ：焼き芋	ごはん 大根と里芋のすまし汁 たらの米粉からあげ ほうれん草のツナ和え おやつ：きなこおはぎ
27	28	29	30	31		
ごはん 玉ねぎとじゃがいものスープ たらの唐揚げ しめじとオクラの胡麻和え おやつ：ポンおこし	ごはん しめじと舞茸のみそ汁 鮭の竜田揚げ オクラのお浸し おやつ：焼き芋					