

10月の献立表

4日(土)	11日(土)	18日(土)	25日(土)
ごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 鮭のきのこあんかけ じゃがいものスティック おやつ：海苔おにぎり	ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のおかか和え おやつ：野菜チップス	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭のホイル蒸し 大学芋 おやつ：海苔おにぎり	ごはん 里芋と大根のみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもナゲット おやつ：野菜チップス
5日(日)	13日(祝)	19日(日)	26日(日)
ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 たらの米粉からあげ ほうれん草のナムル おやつ：ポンおこし	ごはん 大根としめじのみそ汁 鮭の米粉からあげ ほうれん草の胡麻和え おやつ：じゃがいもチップス	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 鮭の磯部揚げ 人参とれんこんのきんぴら おやつ：ポンおこし	ごはん 大根と人参のみそ汁 たらの甘辛竜田揚げ 蒸しじゃがいも おやつ：海苔おにぎり

栄養満点のご飯を提供させていただきます。フルメニュー(ごはん、汁、メイン、小鉢)は土日祝限定になります。

平日は補食(炊き込みご飯、スープのみ)の提供となります。※昼食、おやつは前日18時までの予約制となります。

※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。