

10月の献立

旬の食べもの 「かぼちゃ」



栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれ中でも豊富なのがカロテン。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。ビタミンEha血行を促進し、体を温めるので冷え性の緩和に効果があります

月	火	水	木	金	土
					1 タラ天ぷらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ
3	4	5	6	7	8
麻婆豆腐 人参金平 インゲン豆 エスニック サラダ	野菜 チーズ焼き 筑前煮 ほうれん草 胡麻和え	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 インゲン 酢の物	ハヤシライス 南瓜サラダ 野菜甘酢漬け	ほうれん草と卵のソテー 大根煮 もずく酢の物	豆腐香り焼き ひじき煮 酢人参
10	11	12	13	14	15
サンマ塩焼きおろし和え 白菜煮付け 豆腐ごまだれ 枝豆ご飯	かにかま卵あんかけ 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	じゃがいも和牛コロッケ 豆腐きのこあんかけ ツナと人参サラダ	だし巻き卵おろし添え 茄子南蛮漬け おくらゆかり和え	八宝菜 南瓜煮ものもずく酢の物	鮭照り焼き ほうれん草胡麻和え インゲン酢の物
17	18	19	20	21	22
季節の野菜カレー コールスロー 金時煮豆	茄子と豚肉味噌炒め 高野豆腐煮 キャベツマリネ	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	タラ天ぷらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	サワラ 西京焼き 筑前煮 ブロッコリーの卵サラダ	麻婆豆腐 人参金平 インゲン豆エスニックサラダ
24	25	26	27	28	29
豆腐ハンバーグ 南瓜煮ものもずく酢の物	だし巻き卵おろし添え 大根ちくわ煮 野菜甘酢漬け	肉じゃが 白菜ちくわ煮浸し ほうれん草ナムル	カレー 和牛コロッケ 豆腐きのこあんか ツナと人参サラダ	かにかま卵あんかけ 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	豚と高野豆腐のすき焼き風 ほうれん草煮浸し おくらゆかり和え
31					
豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。 ※上記にごはんとみそ汁が付きます。				