

10月の献立

今日の食材

「きのこ」



キノコに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、ビタミンDやビタミンBのビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類が含まれています。

また食物繊維も豊富に含まれています。うまみ成分が含まれているので美味しさの相乗効果も生まれる食材です。

月	火	水	木	金	土
2 野菜きのこチーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	3 豆腐と野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます	4 麻婆豆腐 ほうれん草胡麻和え 野菜甘酢漬け	5 三色丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢の物	6 アジ亀田揚げ 筑前煮 胡瓜梅和え	7 秋野菜カレー 小松菜サラダ 金時煮豆
9 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサラダ	10 サワラ西京焼 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風	11 カレーコロッケ 筑前煮 パプリカサラダ	12 豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ	13 ほうれん草と卵ソテー 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	14 豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参
16 豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	17 八宝菜 小松菜サラダ 冷や奴	18 かにかま卵あんかけ インゲン豆胡麻和え 野菜マリネ	19 白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 胡瓜梅和え 椎茸ご飯	20 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	21 三色丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢の物
23 回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜梅和え	24 じゃがいも和牛コロッケ 筑前煮 もずく酢の物	25 豆腐と野菜あんかけ 小松菜じゃこ炒め 切干大根サラダ	26 肉団子トマト煮 おくら豆腐 野菜甘酢漬け	27 ハヤシライス ポテトサラダ 金時煮豆	28 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
30 豚肉と茄子の焼き浸し ツナと人参サラダ おくらもずく	31 野菜きのこチーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参				

お知らせ

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※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。