

10月の献立

「南瓜」



南瓜は西洋南瓜と日本南瓜に分かれます。西洋南瓜がより流通して手に入りやすいようです。皮には果肉以上のβ-カロテンが含まれており皮を付けたまま食べることで栄養を効率よく摂ることができます。

10月もメニューにたくさん登場します、お楽しみに！

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	梅おろしうどん 玉子豆腐 野菜天ぷら	茄子甘辛炒め 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風	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	三色丼 南瓜煮 もずく酢の物
7	8	9	10	11	12
茄子豆腐あんかけ 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 キャベツマリネ	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 パプリカマリネ
14	15	16	17	18	19
サンマ塩焼きおろし和え 白菜煮付け 豆腐ネギだれ	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	南瓜そぼろ煮 茄子南蛮漬け おくらゆかり和え	八宝菜 サツマイモ煮 紅白なます	豚肉生姜焼き ほうれん草胡麻和え インゲン酢の物
21	22	23	24	25	26
秋野菜のカレー ブロッコリー卵サラダ 紅白なます	茄子と豚肉味噌炒め 高野豆腐煮 豆腐ネギダレ	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	梅おろしうどん 玉子豆腐 野菜天ぷら	茄子豆腐あんかけ 人参金平 インゲン豆エスニックサラダ
28	29	30	31		
豚肉とブロッコリー炒め さつまいも甘煮 もずく酢の物	南瓜そぼろ煮 茄子南蛮漬け 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	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		

※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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。