



# 10月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

## フォーライフ桃郷

| 月         |      | 火                      | 水               | 木                       | 金   | 土                     | 日                |                     |
|-----------|------|------------------------|-----------------|-------------------------|---|-----------------------|------------------|---------------------|
|           |      | 1 (東京都民の日)             | 2               | 3                       | 4   | 5                     | 6                |                     |
| 屋<br>食    |      | お赤飯 (ごま塩)              | ごはん             | ごはん                     | ハヤシライス  | ごはん                   | ごはん              |                     |
|           |      | すまし汁                   | わかめスープ          | コンソメスープ                 |   | みそ汁                   | オニオンスープ          |                     |
|           |      | 西京焼き                   | 回鍋肉             | クリーム&野菜<br>コロック         | 和風サラダ   | 赤魚の中華蒸し               | チーズ入り卵焼き         |                     |
|           |      | 小松菜の梅和え                | 中華サラダ           | カニ風味<br>スパゲッティサラダ       | ジョアor<br>ヨーグルト  | 根菜と<br>鶏そぼろの金平        | 豆の温サラダ           |                     |
|           |      | オレンジ                   | バナナ             | 巨峰or黄桃                  | オレンジ  | パイナップル                | キウイフルーツ          |                     |
| デイ<br>1品  |      | やわらかきんぴら               | ザーサイ            | エビフライ                   | コンソメスープ   | かぼちゃのそぼろ煮             |                  |                     |
| おやつ       |      | コーヒゼリー                 | プリン             | どら焼き                    | プチケーキ   | チーズババロア<br>シュークリーム    | 抹茶蒸しパン           |                     |
| 7         |      | 8                      | 9               | 10                      | 11  | 12                    | 13               |                     |
| 屋<br>食    |      | ごはん                    | やきそば            | 秋野菜カレー (しめじ・南瓜・揚げ茄子・人参) | ごはん   | ごはん                   | ごはん              |                     |
|           |      | みそ汁                    | 中華スープ           |                         | すまし汁  | たまごスープ                | みそ汁              | みそ汁                 |
|           |      | 豚の梅炒め                  | おくらの胡麻和え        | カッテージチーズの<br>サラダ        | 鯖の味噌煮   | チキンの<br>トマトソースかけ      | 豚肉の生姜焼き          | ぶりの照り焼き             |
|           |      | 湯葉あんかけ                 | バナナ             | 巨峰or黄桃                  | ひじきとくわいの<br>サラダ   | フレンチサラダ               | 切干大根の<br>彩サラダ    | 千草和え                |
|           |      | オレンジ                   |                 |                         | パイナップル  | オレンジ                  | キウイフルーツ          | バナナ                 |
| デイ<br>1品  |      | 肉団子と根菜の<br>黒酢ソース       | ヤクルト            | さつまいもサラダ                | ほうれん草の<br>おかか和え   | 人参サラダ                 | ポテトサラダ           |                     |
| おやつ       |      | クリームチーズと<br>ヨーグルトのデザート | あんドーナツ          | スイートポテト                 | ミルクプリン  | ぶどうゼリー                | やわらかおかき<br>(のり塩) | カステラ                |
| 14 (体育の日) |      | 15                     | 16              | 17                      | 18  | 19                    | 20               |                     |
| 屋<br>食    |      | ごはん                    | ごはん             | ごはん                     | きのこの<br>ミートソース<br>スパゲティ   | ごはん                   | ナシゴレン            | ごはん                 |
|           |      | きのこスープ                 | 中華スープ           | すまし汁                    |   | スープ                   | わかめスープ           | ロールキャベツの<br>クリームソース |
|           |      | 八宝菜                    | 鶏肉の唐揚げ<br>(レモン) | 鱈の蒲焼き                   | オニオンスープ   | 麻婆茄子                  |                  |                     |
|           |      | さつま芋と<br>昆布の煮物         | わかめと玉ねぎの<br>酢の物 | 茄子の田舎煮                  | ポテトサラダ  | 切り干し大根と<br>紫玉ねぎのおかか和え | 焙煎胡麻の<br>ごぼうサラダ  | 大根サラダ               |
|           |      | パイナップル                 | キウイフルーツ         | オレンジ                    | 巨峰or黄桃  | パイナップル                | バナナ              | 果物                  |
| デイ<br>1品  |      | 茄子の<br>中華ドレッシング        | 根菜と<br>鶏そぼろの金平  | ほうれん草のお浸し               | ヨーグルト   | 彩ひじき                  | ジョア              |                     |
| おやつ       |      | 季節の和菓子：<br>秋の実         | 杏仁豆腐            | 黒糖蒸しケーキ                 | マスカットゼリー  | ココアのムース               | たいやき             | かぼちゃプリン             |
| 21        |      | 22 (即位礼正殿の儀)           | 23              | 24                      | 25  | 26                    | 27               |                     |
| 屋<br>食    |      | ごはん                    | キーマカレー          | ごはん                     | ごはん   | ごはん                   | ミルクパン            | ごはん                 |
|           |      | 中華スープ                  | 蒸し鶏のサラダ         | みそ汁                     | みそ汁   | すまし汁                  | コンソメスープ          | 中華スープ               |
|           |      | タラの中風旨煮                | オレンジ            | 赤魚のとろろ蒸し                | 牛すき煮  | 鮭のちゃんちゃん焼<br>き風       | 煮込ハンバーグ          | 芙蓉蟹                 |
|           |      | ひじきの<br>生姜風味和え         |                 | 蒸鶏の<br>根菜ごまサラダ          | 茄子の<br>中華ドレッシング   | ほうれん草のお浸し             | 大根サラダ            | おくらとモロヘイヤ<br>のおかか和え |
|           |      | オレンジ                   | キウイフルーツ         | パイナップル                  | パイナップル  | オレンジ                  | バナナ              | 巨峰or黄桃              |
| デイ<br>1品  |      | 湯葉あんかけ                 | 温泉卵             | ジャガイモの<br>バター炒め         | 里芋の煮物   | ポテトサラダ                | マカロニサラダ          |                     |
| おやつ       |      | おから入りチョコ<br>マブルケーキ     | 和菓子：<br>祝いのあけぼの | やわらかおかき<br>(きな粉味)       | レモンの蒸しケーキ   | クリームコンフィ              | 静岡産のお茶プリン        | お菓子アラカルト            |
| 28        |      | 29                     | 30              | 31                      | <b>🍷栄養一口メモ🍷</b><br><b>新米と呼んでいい期間って？</b><br>実りの秋、収穫の秋そして「食欲の秋」の季節<br>ですね♪この時期になると店頭などで「新米」の<br>文字が目に入るようになってきます！新米ならで<br>へのふっくらとした白いご飯は、この時期だけの<br>特別感がありますね。みなさんは、新米はいつか<br>らいつまで「新米」と呼ぶかご存知ですか？新米<br>と呼ぶのは、8月～10月に収穫し、その年を超える<br>まで(12月31日まで)を新米と呼びます。年<br>を越えたお米は、新米とは呼びません。収穫され<br>たばかりの新米は、とても新鮮で「つや」「風<br>味」「粘り」「香り」が最高の状態なので、「新<br>米はおいしい」と言われるのです。 |                       |                  |                     |
| 屋<br>食    |      | ごはん                    | ごはん             | ミックスお好み焼き               |   |                       |                  | ごはん                 |
|           |      | みそ汁                    | すまし汁            | 中華スープ                   |   |                       |                  | きのこスープ              |
|           |      | ぶり大根                   | 鶏肉の旨煮           | 青梗菜の中華風<br>おひたし         |   |                       |                  | 厚揚げ酢豚               |
|           |      | ひじきの煮物                 | 春菊のごま和え         | バナナ                     |   |                       |                  | もやしのナムル             |
| キウイフルーツ   | オレンジ |                        | キウイフルーツ         |                         |   |                       |                  |                     |
| デイ<br>1品  |      | 切り干し大根の煮物              | 茄子の<br>中華ドレッシング | わかめと玉ねぎの酢<br>の物         | ジャーマンポテト  |                       |                  |                     |
| おやつ       |      | ヨーグルトクリーム<br>クレープ      | クリームコンフィ        | ピーチゼリー                  | 季節の和菓子：<br>かぼちゃランタン   |                       |                  |                     |