



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

	日	月	火	水	木	金	土
	栄養一ロメモ かぼちゃは英語でパンプキン？ ハロウィンといえばかぼちゃを思い出す方も多いと思います。かぼちゃの総称は英語で言うと「スクワッシュ」といい、スクワッシュの中にパンプキンがあります。パンプキンとは、オレンジ色の皮をした一部のペポカボチャを指します。ペポカボチャにはズッキーニやそうめんかぼちゃ等、様々な種類があります。ハロウィンで使われているかぼちゃは、ペポカボチャの中でもオレンジ色の皮のものです！皆さんも、ハロウィンを楽しんでみてはいかがでしょうか♪				1(中秋の名月)	2	3
昼食					炊き込みご飯 みそ汁 鮭のおろし煮 ごぼうの鶏そぼろ和え 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 山賊焼き モロヘイヤのお浸し バナナ	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ ごぼうサラダ パイナップル
デザート					茶碗蒸し(ゆず) 季節の和菓子(うさぎの月)	南瓜のそぼろ煮 プリン	ほうれん草とベーコンのソテー どら焼き
おやつ							
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ 果物	ごはん 中華スープ 赤魚の中華蒸し 小松菜のきのこ和え オレンジ	ごはん オニオンスープ チーズ入り卵焼き さつまいもサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ほうれん草の胡麻和え パイナップル	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ	ごはん 秋野菜カレー 蒸し鶏のサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとくわいのサラダ オレンジ
デザート		やさい豆	トマトベネサラダ	一口がんもの煮物	さつま芋と昆布の煮物	ジョアorヨーグルト	高野豆腐の煮物
おやつ	おやつアラカルト	シュークリーム	オレンジパン	マンゴープリン	ふどうゼリー	バウムクーヘン	ミルクプリン
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん ロールキャベツのクリームソース トマトベネサラダ 果物	オムライス コンソメスープ フレンチサラダ キウイフルーツ	ごはん スープ チキンのトマトソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー パイナップル	ごはん 中華スープ 八宝菜 おくらのごま和え バナナ	ごはん シーフードカレー(福神漬) カッターチーズのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 千草和え オレンジ	肉うどん 南瓜のそぼろ煮 キウイフルーツ
デザート		ジャーマンポテト	豆たっぷりサラダ	さつま芋のはちみつ煮	温泉卵	高野豆腐の煮物	おくらとモロヘイヤのおかか和え
おやつ	ストロベリーパン	カステラ	スイートポテト	やわらかおかき(砂糖醤油味)	コーヒゼリー	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ 果物	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き 薩摩芋の田舎煮 バナナ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ オクラとひじきの和え物 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ タラの中華風旨煮 やさい豆 オレンジ	ごはん みそ汁 牛すき煮 おくらと胡麻和え キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し モロヘイヤのお浸し パイナップル	ごはん キーマカレー コールスローサラダ オレンジ
デザート		ごぼうサラダ	牛蒡の鶏そぼろあえ	小松菜のきのこ和え	じゃがいもの煮物	筑前煮	ジョアorヨーグルト
おやつ	おやつアラカルト	たいやき	いちごミルクプリン	おから入りチョコマーブルケーキ	ヨーグルトババロア	やわらかおかき(きな粉味)	ライチゼリー
	25	26	27	28	29	30	31(ハロウィン)
昼食	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとくわいのサラダ 果物	ココア&オレンジパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ トマトベネサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ キウイフルーツ	ミックスお好み焼き 中華スープ ほうれん草のごま和え バナナ	ごはん すまし汁 梅と大葉の焼鯖 南瓜の甘煮 パイナップル	ごはん コンソメスープ かぼちゃ&野菜コロッケ カニ風味スパゲッティサラダ オレンジ	ごはん 鍋汁 豚肉の七味醤油ソテー 春菊のごま和え バナナ
デザート		ポテトサラダ	黒糖黒酢の肉団子	やわらかきんぴら	オクラとひじきの和え物	エビフライ	一口がんもの煮物
おやつ	クリームコンフェ	レモン蒸しケーキ	静岡産のお茶プリン	いちごロールケーキ	ピーチゼリー	あんドーナツ	季節の和菓子(おぼけまんじゅう)