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

	土	日	月	火	水	木	金
	1（5周年）	2（豆腐の日）	3	4	5（レモンの日）	6	7
昼食	鯛めし 紅白すまし汁 鶏肉の西京焼き 柿なます 洋梨ゼリー	ごはん 野菜ジュース 豆腐グラタン パンプキンサラダ 果物	ごはん コンソメスープ エビフライ &かぼちゃコロッケ カニ風味 スパゲッティサラダ オレンジ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 おくらとモロヘイヤ のおかか和え 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ 鰆のレモンペッパー マカロニと卵のサラダ キウイフルーツ	ごはん オニオンスープ スパニッシュオムレツ ポテトサラダ 甘夏みかん	やきそば トマトと卵のスープ おくらの胡麻和え パイナップル
おやつ	今川焼き せんべい	マドレーヌ	スイートポテト ウエハース	マスカットゼリー ドーナツ	塩レモンロールケーキ クリームサンド クッキー	黒糖蒸しケーキ 甘納豆	杏仁豆腐 バームロール
	8	9	10	11	12	13（さつま芋の日）	14
昼食	ごはん コンソメスープ タラのチリソース ビーンズサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ チキンの 香草パン粉焼き ツナごぼうサラダ 果物	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 北海道： ちゃんちゃん焼き 春菊の胡麻和え キウイフルーツ	ごはん みそ汁 豚の梅炒め 南瓜のいとこ煮 バナナ	ごはん コンソメスープ 秋野菜カレー カッテージチーズの サラダ パイナップル	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ オレンジ
おやつ	カスタードケーキ チョコレート	おやつアラカルト	ミルクプリン ソフトクッキー	やわらかおかき （砂糖醤油） まんじゅう	ワッフル ウエハース	中学いも せんべい	コーヒーゼリー ドーナツ
	15（きのこの日）	16	17	18	19	20	21
昼食	きのこご飯or人参粥 すまし汁 鮭のおろし煮 ひじきとくわいの サラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらの白和え 果物	ごはん コンソメスープ 赤魚の南仏風煮込み 豆たっぷりサラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 中華サラダ バナナ	ごはん みそ汁 北海道： 鶏肉のザンギ オニオン&コールスロー 甘夏みかん	ごはん 中華スープ 家常豆腐 蒸し鶏のサラダ 巨峰or黄桃	ミルクパン コンソメスープ クリームシチュー グリーンサラダ パイナップル
おやつ	クリームチーズと ヨーグルトのデザート サブレ	カステラ	アップルゼリー マドレーヌ	今川焼き（カスタード） 甘納豆	ココアムース クッキー	バウムクーヘン ライチゼリー	黒糖まんじゅう おかき
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん わかめスープ 芙蓉蟹 枝豆の和え物 キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 一口がんもの煮物 果物	ごはん コンソメスープ キーマカレー ヤングコーンと チーズのサラダ ジョアorヨーグルト	ごはん すまし汁 ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え パイナップル	五目炒飯or中華粥 中華スープ 焼売 もやしのナムル 柿or柿ゼリー	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き 大根サラダ バナナ	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ 北海道： じゃがバターコーン 巨峰or黄桃
おやつ	栗プリン バームロール	おやつアラカルト	クリームコンフェ クッキー	いちご蒸しケーキ ウエハース	たいやき おかき	プチケーキ チョコレート	抹茶ようかん せんべい
	29	30	31				
昼食	ごはん コンソメスープ チキンカレー シーザーサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 和風ロールキャベツ 春菊の胡麻和え 果物	ごはん トマトと卵のスープ 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル バナナ				
おやつ	やわらかおかき （うす塩） あんドーナツ	ヨーグルトババロア （ブルーベリーソース）	季節の和菓子 （おばけまんじゅう） 甘納豆				

栄養一口メモ

祝☆5年目☆

直営を開始して10月1日で5年目のスタートになります。みなさまに安全で美味しく、“わくわく”して頂けるお食事作りを目指しています。今年度は、日本の郷土料理をより多く提供する取り組みをしています。ご当地メニューやおやつにいたるまで、献立に組み込んでいるので、楽しんでいただけると嬉しいです。10月1日には、記念日メニューを提供する予定ですので楽しみにしていてください！