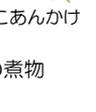


10月の献立 ※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。 フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2 (豆腐の日)	3	4	5 (レモンの日)	6	7
昼食	お赤飯	ごはん	ごはん 	ごはん	ハヤシライス	やきそば 	ごはん
	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	中華スープ	すまし汁
	野菜豆腐のあんかけ	チキンの香草パン粉焼き	鮭おろし煮	回鍋肉			鯖味噌煮
	おぐらの胡麻和え	きのこのマリネ	キャベツのゆかり和え	さつま芋と昆布の煮物	ブロッコリーとささみのサラダ	小松菜のきのこ和え	里芋のそぼろ煮
果物	バナナ	オレンジ	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	ヨーグルト	フルーツカクテル	
おやつ	オレンジゼリー	杏仁豆腐 	やわらかおかき (うす塩)	プリン	はちみつレモンゼリー	オレンジゼリー	いもようかん
		クリームサンドクッキー	まんじゅう	クッキー	バームロール 	ソフトクッキー	甘納豆
	8	9	10	11	12	13 (さつま芋の日)	14
昼食	ごはん	五目炒飯or中華粥	ごはん	ごはん 	ごはん	ごはん	ごはん
	中華スープ	中華スープ	オニオンスープ	みそ汁	トマトと卵のスープ	みそ汁	すまし汁
	鱈の中華あんかけ	焼売	スパニッシュオムレツ	赤魚のとろろ蒸し	チンジャオロース	鶏肉の唐揚げ	豚肉の醤油蒸し
	オニオン&コールスロー	春雨サラダ	ヤングコーンとチーズのサラダ	枝豆の和え物	青梗菜の辛子和え	さつまいもサラダ	ひじきの煮物
果物	甘夏みかん	ヨーグルト	バナナ	パイナップル	キウイフルーツ	オレンジ	
おやつ	ぶどうゼリー	コーヒーゼリー	ぶどうゼリー	人形焼き	カスタードケーキ	中学芋 	栗カステラ饅頭
		マドレーヌ	ウエハース	やわらかおかき (きなこ)	ドーナツ	サブレ	あんころもち風デザート
	15 (きのこの日)	16	17	18	19	20	21
昼食	きのご飯or人参粥	ごはん	ごはん 	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん
	みそ汁 	中華スープ	スープ	中華スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ
	鶏肉の塩こうじ焼き	厚揚げ酢豚	シーフードカレー	芙蓉蟹	煮込ハンバーグ	エビフライ・かぼちゃコロッケ	八宝菜 
	ほうれん草の白和え	もやしのナムル	カッターチーズのサラダ	ごぼうの鶏そぼろ和え	ブロッコリーサラダ	カニ風味スパゲッティサラダ	かぼちゃのいとこ煮
果物	キウイフルーツ	フルーツカクテル	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	
おやつ	クリームチーズとヨーグルトのデザート	カステラ	抹茶ようかん	スイートポテト	バームクーヘン	ホワイトミニ	ミルクプリン
		甘納豆	せんべい	バームロール	ウエハース	サブレ	チョコレート
	22	23	24	25	26 (柿の日)	27	28
昼食	ごはん	ごはん	かき揚げうどん	ごはん	ごはん 	ごはん	ごはん
	みそ汁	スープ	ごぼうの鶏そぼろ和え	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鶏肉の幽庵焼き	秋野菜たっぷりカレー		魚のミレイユ	ぶり大根	豚肉の生姜焼き	鱈のレモンペッパー焼き
	おぐらとモロヘイヤのおかか和え	グリーンサラダ	巨峰or黄桃	ごぼうサラダ	小松菜の梅和え	大根サラダ	ささみとごぼうのサラダ
果物	ヨーグルト		パイナップル	柿or柿ゼリー	フルーツカクテル	バナナ	
おやつ	ストロベリーゼリー	プチケーキ	クリームコンフェ	ストロベリーゼリー	ヨーグルトパバロア	栗ようかん	あんドーナツ
		クッキー	バームロール	ウエハース	チョコレート	せんべい	甘納豆
	29	30	31 (ハロウィン)	 収穫の秋から食欲の秋 			
昼食	ごはん 	ごはん	ごはん 	人間はクマのように冬眠しませんが、寒い冬を乗り越えるために秋になると「脂肪分を蓄えよう」という本能が働き、自然と食欲が増します。また、現代では栽培技術や輸送手段が発達しているため、季節関係なく美味しいものをたくさん食べられることができますが、昭和40年ごろまでは、食べ物は季節に応じて収穫されており、季節によって収穫できる量はバラバラでした。四季の中でも一番食べ物を豊富に収穫できる季節が「秋」で、栗やサツマイモ、秋刀魚、柿やピワ、といったフルーツなど、特に美味しい季節の食べ物があることから食欲はますます増してしまいます。このことから、「食欲の秋」と言われるようになりました。			
	みそ汁 	中華スープ	和風ロールキャベツ				
	鱈のきのこあんかけ	麻婆茄子	かぶのゆかり和え				
おやつ	ひじきの煮物	おからピーンズ	フルーツカクテル				
	果物	キウイフルーツ					
おやつ	マスカットゼリー	チョコレートパバロア	おばけまんじゅう 				
		クッキー	やわらかおかき (きなこ)				