

10月のこんだて

2020年度

すっかり秋らしい気候になりましたね。

今月の中旬あたりから、

★新米★になります。

27日は、真っ白いおむすびが
おやつです。お楽しみに！

10月の予定平均
エネルギー



1 ごはん 魚の照り焼き 根菜の味噌煮 (ごぼう、れんこん) もやし、石巻和え (にんじん、しめじ) すまし汁(しょうが、大根)	2 ごはん 厚あげの煮物 (鶏肉、ごぼう) かぶの甘酢づけ (にんじん、昆布) みど汁(キャベツ、えのき、玉ねぎ)	3 ごはん マーボ-ナス (豚ひき肉、にら) もやしの中華サラダ (こまつな、えのき) スープ(大根、しいたけ)	4 ごはん きなこおはぎ ②にんじん	5 ごはん 火焼き魚 ひじきの煮物 (しいたけ、ごぼう、ねぎ) キャベツのごま和え (しめじ、にんじん) みど汁(わかめ、大根)	6 ごはん 鶏手羽の照り焼き 米分ばいきいも りんごのサラダ (キャベツ、パプリカ) みど汁(かぶ、にら、しいたけ)	7 ごはん 焼き魚、の 野菜あんかけ (玉ねぎ、しめじ、もやし) 南瓜のサラダ (じゃがいも、にんじん) みど汁(しょうが、大根)	8 ごはん 焼きししゃも 根菜の煮物 (ごぼう、こんにやく、人参) 切干大根の青のり和え (こまつな、しめじ) みど汁(さつまいも、厚揚げ、大根)	9 ごはん マーボ-豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら) キャベツのナムル (きくらげ、にんじん) スープ(かぶ、たまご、玉ねぎ)	10 しらすごはん じゃが芋のとぼろ煮 (ねぎ、にんじん、しょうが) 根菜サラダ (ごぼう、れんこん) みど汁(わかめ、大根)
11 ごはん かぼちゃケーキ ②大根	12 魚おとし スパゲティ (しめじ、しいたけ、ねぎ) キャベツのサラダ (甘酒ドレッシング) スープ(厚揚げ、玉ねぎ、こまつな)	13 ひじきごはん (鶏肉、しいたけ、人参) 南瓜のいとこ煮 もやしの梅和え (こまつな、えのき) みど汁(かぶ、たまご、ごぼう)	14 ごはん 魚のみと焼き 切干大根の煮物 (ごぼう、しいたけ) キャベツのおかめ和え (しめじ、にんじん) すまし汁(わかめ、大根)	15 ごはん さばの塩焼き キャベツの煮びたし (にんじん、えのき) 大根のサラダ (わかめ、油あげ) みど汁(玉ねぎ、にら、しいたけ)	16 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、昆布) 小松菜の納豆和え (キャベツ、のり) みど汁(もやし、油あげ、大根)	運動会			
17 ごはん おあげごはんの 煮物 おにぎり	18 ごはん きなこレーズンケーキ ②にんじん	19 ごはん ほっけの干物 ごぼうの梅煮 きびのホットサラダ (南瓜、パプリカ) みど汁(玉ねぎ、キャベツ、しいたけ)	20 ごはん さんまの塩焼き さつまいもの煮物 キャベツの梅おし和え (油あげ、にんじん) すまし汁(ねぎ、わかめ、かぶ)	21 ごはん 千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、人参、ごぼう、しいたけ) ポテトサラダ (パプリカ、玉ねぎ) すまし汁(大根、たまご、こまつな)	22 魚ごはん おからの煮物 (ごぼう、しいたけ) かぶのサラダ (わかめ、えのき、人参) みど汁(キャベツ、たまご、油あげ)	23 ごはん 蒸し魚 甘酢あん (玉ねぎ、パプリカ、しめじ) 根菜サラダ (ごぼう、れんこん、人参) みど汁(えのき、にら、もやし、油あげ)	24 ごはん 筑前煮 (鶏肉、里芋、ごぼう) 小松菜の石巻和え (えのき、にんじん) みど汁(豆腐、わかめ、大根)		
25 ごはん ぶりかけおにぎり ②にんじん	26 ごはん 魚の梅みど焼き さんびらごぼう (ごま) 春雨サラダ (小松菜、えのき、人参) すまし汁(しいたけ)	27 ごはん いわしのかば焼き 人参のオーブン焼き キャベツのサラダ (みどドレッシング) すまし汁(豆腐、えのき、かぶ)	28 きのごはん (油あげ) 南瓜のとぼろあん (ほうれん草のごま和え、切干大根、しめじ) 呉汁(わかめ、豆腐、玉ねぎ、ごぼう)	29 けんちんうどん (油あげ、大根、人参、ねぎ、小松菜) 五目豆 (鶏肉、ごぼう、こんにやく) 焼きなす (ごま油)	30 ごはん 火焼き魚 高野豆腐の煮物 (しいたけ、ごぼう) キャベツの石巻和え (にんじん、油あげ) みど汁(玉ねぎ、たまご、かぶ)	31 鶏ごぼう ごはん 南瓜のオーブン焼き ごぼうのサラダ (キャベツ、エリンギ) みど汁(厚揚げ、ねぎ、大根)			
32 ごはん 焼きまんじゅう ②にんじん	33 新米おむすび くだもの ②昆布	34 きのごはん 納豆千切り ②ごぼう	35 梅おにぎり くだもの ②大根	36 ごはん わかめごはんの すまし汁 おにぎり	37 新米 (人参、玉ねぎ) ②昆布				

② 食材の都合により、Xニューを変更する場合があります。