

日	曜	献立名	おやつ	熱と冷になるもの	血や肉や骨になるもの	体の言葉を整えるもの	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
1	水	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 洋梨	牛乳 お茶 アフリカパン	ごはん ごま、ごま油 バター、マヨネズ	牛肉 ハム 卵	豆、人参 ニラ、キャリ、 モヤシ、長ねぎ、 わかめ、りんご	609 16.6
2	木	バターロール ポテトグラタン いんげんとうもろこしのソテー ポークビーンズ	牛乳 お茶 おにぎり	パン、バター じゃがいも ごはん	ベーコン 牛乳、大豆 チーズ、豚肩ロース	五つね、いんげん 人参、トマト コーン	583 23.8
4	土	鶏そぼろ丼 ニラハム炒め わかめのみそ汁	ゼリー 牛乳 ビスケット	ごはん	鶏ひき肉 ハム、卵	いんげん、モヤシ ニラ、わかめ 五つね	579 25.9
6	月	ウィンナーライス ツナマカロニサラダ 大根と卵のスープ 黄桃	牛乳 お茶 チョコレートパン	ごはん、バター マカロニ、パン マヨネズ	ウィンナー ツナ、卵 鶏ひき肉	五つね、人参 いんげん、キャリ 大根、黄桃	609 13.9
7	火	ごはん 鯖のみそ煮 五目白和え 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト 牛乳 芋かりんとう	ごはん、油 ごまペースト たまご	魚青 豆腐 はんぺん	人参、いんげん 芽のき、長ねぎ ほうれん草、白菜	570 20.4
8	水	ハヤシライス コールスロサラダ かきたまスープ	牛乳 牛乳 おせんべい	ごはん、バター マヨネズ マカロニ	牛肉 ハム 卵	人参、五つね、 長ねぎ、トマト マッシュルーム、キャリ 文のき、万能ねぎ	598 17.3
9	木	ごはん いかぐりたんご きゃりりとわかめのお浸し あえ なめこのみそ汁	牛乳 塩やま芋	ごはん、油 そうめん、ごま 中華麺	鶏ひき肉、卵 豚の肉、豆腐 豚肩ロース	長ねぎ、キャリ わかめ、なめこ 万能ねぎ、モヤシ 人参、キャリ	586 21.1
10	金	クリームスープパティ 中華サラダ 粉ふき芋 柿	牛乳 牛乳 バナナケーキ	スリザー、バター ごま、ごま油 じゃがいも	ベーコン、卵 えび、ホタテ 牛乳	五つね、人参 ピーマン、モヤシ ほうれん草、柿 バナナ	591 21.2
11	土	ハムエッグドック キャバツとベーコンのソテー ラ・フランス	プリン 牛乳 クッキー	パン バター	ハム 卵 ベーコン	キャバツ コーン ラ・フランス	604 18.4
13	月	ひじきごはん れんこんの金平煮 白菜のみそ汁 パイン	牛乳 コーン プレーク	ごはん ごま油 ごま	豚肩ロース 卵、油あげ ちわ	人参、芽のき れんこん、白菜 大根、パイン	570 18.2
14	火	みそラーメン ひき肉のコン蒸し バナナ	オレンジジュース 牛乳 フルーツサツ	中華麺 パン	豚肩ロース 鶏ひき肉、生クリーム 豚ひき肉、なると	キャバツ、人参 五つね、モヤシ ニラ、コーン バナナ、キャリ、パイン	588 20.7
17	金	ごはん 鮭のフライ 切干大根 キャバツと豚こま汁	牛乳 お茶 あんころもち	ごはん、油 マヨネズ 白玉粉	魚、卵 油あげ、あんこ 豚肩ロース	五つね、切干大根 人参、キャバツ いんげん	601 22.4
29	水	ごはん なすのサンドフライ ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 クリーム ポテト	ごはん 油、バター じゃがいも	牛ひき肉 ちくわ、チーズ 豆腐、あいび肉	なす、五つね ほうれん草、わかめ パセリ、ズッキーニ 枝豆、トマト	577 22.9
30	木	えびピラフ 牛肉とモヤシのサラダ ワンタンスープ、りんご	牛乳 牛乳 たこやき	ごはん、バター ごま、ごま油 油	えび、合ひ肉 牛肉、豆腐 たこ、卵	五つね、いんげん コーン、わかめ モヤシ、長ねぎ 万能ねぎ、りんご	603 23.9

<今月の変更メニュー>

※12日 → お茶・アフリカパン

秋と言えば「食欲の秋」。
何を食べても美味しく幸せな気持ち
になりますね♪魚も野菜も果物も
旬の食材は栄養価もとても高く一段
と美味しさも増えています。
秋の味覚、味わって見て下さいね。



☆アフリカパンの作り方～大人2人子と2人分☆

- ～材料～
 A ホットケーキミックス 70g
 牛乳 70cc
 (ウィンナー 10本
 つまようじ 揚油
 ケチャップ お好み)
- ～作り方～
 ①ウィンナーにつまようじを刺しておく。
 ②Aをボールで混ぜる
 ③①に②をからめて、180℃の油で揚げる
 ④色が変わって浮いたら、取り出して皿に盛りつける。

