




日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	水	揚	ごはん からあげ トマトサラダ かぼちゃスープ	牛乳	ホットケーキ
2	木	焼	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ スープ	牛乳	チーズ蒸しパン
3	金		祝日：文化の日		
4	土	丼	三色丼 酢の物 みそ汁	牛乳	たまごサンド
6	月	焼	ごはん 照り焼きチキン ばんさんす みそ汁	牛乳	フライドポテト
7	火	揚	ごはん 魚のあんかけ ナムル みそ汁	牛乳	金時煮豆
8	水	汁	ごはん 団子汁 ちくわのカレー揚げ みかん	牛乳	キャロットケーキ
9	木	焼	炊き込みご飯 魚の塩焼き 三色キンピラ みそ汁	牛乳	スイートポテトパイ
10	金	煮	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	牛乳	オレンジゼリー
11	土	汁	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳	黒糖蒸しパン
13	月	焼	ごはん きのこソースのハンバーグ スパサラダ みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
14	火	煮	おにぎり 焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳	大学芋
15	水	汁	カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	クッキー
16	木	揚	ごはん すり身揚げ チャプチェ かき玉汁	牛乳	マドレーヌ
17	金	煮	ごはん 筑前煮 甘酢和え みそ汁	牛乳	おにぎり
18	土	麺	ごはん 煮込みうどん ごま和え	牛乳	ヨーグルトケーキ
20	月	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き コーンフレークサラダ みそ汁	牛乳	ドーナツ
21	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 きゅうりとハムの胡麻酢和え すまし汁	牛乳	おからマフィン
22	水	煮	ごはん 肉じゃが 白和え みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
23	木		祝日：勤労感謝の日		
24	金	揚 	ごはん さんまのサクサク揚げ コールスロー みそ汁	牛乳	ウインナーパン
25	土	麺	パン ミートスパゲティ スープ	牛乳	プリン
27	月	汁	ハヤシライス 酢の物 コンソメスープ 果物	牛乳	ぶどうゼリー
28	火	揚	ごはん 魚のフライ レバーの甘辛煮 みそ汁	牛乳	ふかし芋
29	水	焼	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ 豆乳スープ	牛乳	きなこマカロニ
30	木	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え みそ汁	牛乳	ココア蒸しパン



はお誕生会メニューです。

～からだを温めて風邪予防～

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整えましょう！

- ・体を温めるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタン など。
- ・体を温める食品・・・ネギ・ニラ・玉ねぎ・生姜・ニンニク・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根 など。

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。



～さんまのサクサク揚げ～（2人分） 1人分 144kcal

材料： 骨なしサンマ 50g×2尾

生姜 2g

白ネギ 2g

しょうゆ 4g

砂糖 2g

酢 2g

片栗粉・揚げ油

・作り方

- ①生姜・白ネギはみじん切りにする。
- ②①と、しょうゆ・砂糖・酢を鍋に入れて一度煮たてる。
- ③サンマに片栗粉をまぶして160～170°の油で揚げる。
- ④火が通ったら、②の調味料にさっとくぐらせて、完成！

