



献立表

☆おやこひろばひなたぼっこ☆



	2020年 9月 28日(月)		2020年 9月 29日(火)		2020年 10月 1日(木)		2020年 10月 2日(金)	
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
	唐揚げ	鶏肉・生姜・醤油 ピーマン・エノキ 玉ねぎ・塩昆布	柳川風	牛肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・卵・グリーンピース	ちらし寿司	米・高野豆腐・ごぼう・蓮根・干し椎茸・人参・卵・エビ・絹さや・でんぶ・砂糖・酢	シチュー	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・グリーンピース・ルゥ
	ナポリタン	スパゲティ・玉ねぎ・人参・ハム・粉チーズ	きのこソテー	エリンギ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン	煮物	金時豆	野菜ソテー	れんこん ピーマン キャベツ・ベーコン
	サラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・酢	青菜のしらす和え	ほうれん草・キャベツ・人参・しらす	春雨の酢の物	春雨・ハム パプリカ・きゅうり	ツナサラダ	フロッキー パプリカ・えのき ツナ缶
	味噌汁	玉ねぎ・人参 わかめ・油揚げ	味噌汁	なす・エノキ 油揚げ・細葱	かき玉汁	玉ねぎ・人参 わかめ・卵	フルーン	フルーン
	フルーツ		フルーツ		フルーツ		麦ご飯 フルーツ	

	2020年 10月 5日(月)		2020年 10月 6日(火)		2020年 10月 8日(木)		2020年 10月 9日(金)	
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
	ポークチャフ	豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・エリンギ トマト缶	カレイの煮付け	カレイ 蓮根・いんげん	すき焼き風煮	牛肉・豆腐・白菜 しらたき・大根・人参 椎茸・白葱・麩	つるるん中華炒め	豚肉・生姜・豆腐 人参・もやし・ニラ 干椎茸・春雨
	ジャーマンポテト	ウインナー じゃが芋・エノキ パセリ・粉チーズ	えびとさつま芋のかき揚げ	さつま芋・玉ねぎ パプリカ・エビ	煮豆	金時豆	粉ふき芋	じゃが芋・パセリ
	フロッキーサラダ	フロッキー レタス・トマト ツナ	春雨の酢の物	春雨・パプリカ きゅうり・ハム	きゅうりの梅和え	きゅうり・梅干し	ごぼうサラダ	ごぼう・胡瓜・人参 レタス・貝割れ ドレッシング
	パンプキンスープ	南瓜・玉ねぎ ベーコン・牛乳 パセリ	味噌汁	玉ねぎ・人参 エノキ・豆腐	かき玉味噌汁	玉ねぎ・人参 わかめ・卵	ワンタンスープ	玉ねぎ・人参 コーン・ワンタン パセリ
	フルーツ		麦ご飯 フルーツ		十五穀米 フルーツ		フルーツ	

	2020年 10月 12日(月)		2020年 10月 13日(火)		2020年 10月 15日(木)		2020年 10月 16日(金)	
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ 玉ねぎ・人参・生姜 ピーマン・干椎茸	魚の味噌煮	赤魚・生姜 椎茸・さつま芋	レバーのトマト揚げ	豚レバー 玉ねぎ・しめじ トマト缶	魚の梅煮	いわし・梅干し 山芋・椎茸
	南瓜ソテー	南瓜・玉ねぎ パプリカ・ベーコン	大根のどぼろ煮	大根・人参 いんげん 鶏ミンチ	青菜ソテー	ほうれん草・もやし パプリカ・ハム	金平ごぼう	ごぼう・人参 こんにゃく・天ぷら いんげん
	トマトのさっぱり和え	トマト・きゅうり 生姜	青菜のごま和え	小松菜・キャベツ 人参・エノキ すりごま	ポテトサラダ	じゃが芋・人参 きゅうり マヨネーズ	切干大根ごまなます	切干大根・人参 きゅうり・すりごま
	味噌汁	もやし・エリンギ わかめ・細葱	すまし汁	玉ねぎ・人参 油揚げ・細葱	コンソメスープ	玉ねぎ・人参 エリンギ・ベーコン	味噌汁	豆腐・エノキ わかめ・細葱
	フルーツ		麦ご飯 フルーツ		十五穀米 フルーツ		フルーツ	

※献立・食品名については、都合により変更になる場合がありますことをご了承ください。



おすすめメニュー

具だくさんちらし寿司、えびとさつま芋のかき揚げ

