

10月 お弁当メニュー

日 . (曜)	献立	材料と体内での働き			日 . (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
2 (月)	ハンバーグデミグラスソース サーモンスパゲティ 野菜コロッケ いんげんのピーナッツ和え	米 パスタ ピーナッツ	ハンバーグ 鮭 野菜コロッケ	玉ねぎ 野沢菜 インゲン 人参	20 (金)	ハンバーグ和風あんかけ ナポリタン 大根サラダ カニクリームコロッケ	米 パスタ マヨネーズ	ハンバーグ ベーコン ツナ クリームコロッケ	もやし・大根 青菜・トマト 玉ねぎ かいわれ大根
3 (火)	イカカツ 春雨サラダ 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し	米 春雨 白すりごま	イカカツ ロースハム 油揚げ 豚挽肉	キャベツ・小松菜 人参 きゅうり 竹の子	23 (月)	白身魚フライ 大根のカニカマあん 竹輪の蒲焼き がんも煮	米	白身魚フライ カニカマ 竹輪 豆乳がんも	キャベツ 大根 人参
4 (水)	豚ロースの照り焼き ブロッコリーソテー 棒天 炒り玉子	米	豚ロース ウインナー 棒天 玉子	キャベツ・インゲン ブロッコリー・とうもろこし 玉ねぎ コーン	24 (火)	牛ハラミのスタミナ炒め 春雨サラダ 棒天 菜の花の胡麻和え	米 春雨 黒すりごま	牛ハラミ ロースハム 棒天	玉ねぎ・きゅうり 生姜・菜の花 キャベツ 人参
5 (木)	サーモンフライ マカロニサラダ 切干大根煮 こんにゃくステーキ	米・白いりごま マカロニ こんにゃく マヨネーズ	サーモンフライ ツナ さつま揚げ	キャベツ・干しいたけ ピーマン・人参 切干大根 カイエンペッパー	25 (水)	大判肉包み トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 青菜の煮浸し	米 パスタ	大判肉包み ベーコン 玉子 さつま揚げ	玉ねぎ・トマト・生姜 人参・干しいたけ グリーンピース・小松菜 カイエンペッパー
6 (金)	酢鶏 あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 焼売	米 マヨネーズ	チキンフリッター あさり・ひじき 竹輪 焼売	人参・大根・生姜 竹の子・枝豆 玉ねぎ・トマト グリーンピース	26 (木)	鶏天みぞれあん 彩りビーフン 水餃子 カレーボール	米 ビーフン	鶏天 角揚げ 水ぎょーざ カレーボール	大根・ニラ 生姜・きくらげ キャベツ 人参
16 (月)	チキン南蛮 じゃが芋のそぼろあん チャプチェ 若芽のナムル	米・白いりごま じゃがいも 春雨 マヨネーズ	チキン 豚挽肉 ロースハム わかめ	トマト・キャベツ 玉ねぎ・人参 ピクルス・ニラ パセリ・生姜	27 (金)	メンチカツ 焼きそば 南瓜サラダ 焼売	米 焼きそば マカロニ マヨネーズ	メンチカツ 焼売	キャベツ・レーズン 玉ねぎ・パセリ きくらげ 南瓜
17 (火)	白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 つくね小判 もやしのナムル	米 白いりごま	一口白身唐揚げ ひじき・つくね 竹輪 油揚げ	長ネギ・干しいたけ ピーマン・もやし カイエンペッパー 人参・チンゲン菜	30 (月)	照り玉つくねバーグ 中華春雨 白身魚フライ 豆乳がんも	米 春雨	根菜つくねバーグ 目玉風オムレツ 合鴨・豆乳がんも 白身魚フライ	人参 きゅうり
18 (水)	豚肉の生姜焼き ボンゴレスパゲティ 小判ひろうず 肉ごぼう	米 パスタ 白いりごま	豚バラ あさり 小判ひろうず 豚挽肉	玉ねぎ・にんにく 生姜・ごぼう キャベツ・人参 カイエンペッパー	31 (火)	かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう ツナマリネ	米 パスタ 白いりごま	ドーナツコロッケ 明太子 ツナ	玉ねぎ ごぼう 人参 ピーマン
19 (木)	マグロカツ 麻婆豆腐 チヂミ 切干大根煮	米	マグロカツ・油揚げ 豆腐 豚挽肉 チヂミ	玉ねぎ・生姜・人参 ピーマン・長ネギ カイエンペッパー グリーンピース・切干大根					