

# 平成30年 10月 献立予定表

今月のテーマ： 妙高、秋の味覚

No.1

|         |                   | 1日、7日、13日、19日、25日                                 | 2日、8日、14日、20日、26日、31日                           | 3日、9日、15日、21日、27日                              |
|---------|-------------------|---|---|--|
| 朝食      | 主食                | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                         | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                       | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                      |
|         | 玉子料理              | ミニふんわりオムレツ  | 星オムレツ   | 厚焼き玉子  |
|         | 肉料理・揚げ物           | ウィンナー   | 野菜コロッケ  | シューマイ  |
|         | 魚料理・炒め物           | ししゃもフライ   | ブリの照り焼き   | あじの塩焼き   |
|         | 煮物                | ミニ厚揚げ煮  | 豆昆布   | 里芋煮  |
|         | サラダ               | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)               | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)             | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)            |
|         | デザート              | ゼリー   | ゼリー   | ゼリー  |
|         | 飲み物               | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー              | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー             |
| その他     | 梅干<br>味付けのり<br>納豆 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                                 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                               |  |
| 昼食      | 主食                | 温玉そばろ丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>塩メンマラーメン<br>うどん   | お好み焼き飯<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>味噌コーンラーメン<br>そば | 鶏玉子丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>ワンタンメン<br>うどん    |
|         | 肉料理・揚げ物           | メンチカツ   | エビカツ  | コロッケ   |
|         | 魚料理               |   | にしんの昆布巻き  | サバの味噌煮   |
|         | 煮物・炒め物            | トマトチャブチェ<br>玉こんにゃく煮<br>車麩煮                        | 畑の肉<br>三色信田煮                                    | 和え物<br>クリーム南瓜                                  |
|         | サラダ               | ミニ豆腐<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>スパゲッティーサラダ | ミニ豆腐<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>ポテトサラダ   | ミニ豆腐<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>マカロニサラダ |
|         | デザート              | フルーツ  | フルーツ  | フルーツ   |
|         | 汁もの               | みそ汁   | みそ汁   | みそ汁  |
|         | 飲み物               | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                       | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                     | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                    |
|         | その他               | 漬け物<br>福神漬  | 漬け物<br>福神漬                                      | 漬け物<br>福神漬                                     |
|         | 夕食                | 主食  | ご飯<br>白湯ラーメン                                    | ご飯<br>和風かき卵ラーメン                                |
| 肉料理・揚げ物 |                   | ポテトフライ<br>トンカツ                                    | ポテトフライ<br>コロッケ<br>チキングリル～アップルジンジャー～             | ポテトフライ<br>ハムエッグフライ<br>ハンバーグ                    |
| 魚料理     |                   | 鮭グリル～かんずり味噌～                                      |   |  |
| 煮物・炒め物  |                   | ぜんまい煮<br>ビーフシチュー<br>チンジャーローズ<br>焼きそば              | のっぺ煮<br>ジャンボ油揚げ<br>大根田楽<br>バター醤油スパゲッティ          | ふかし芋<br>ひじき煮<br>ホワイトカレー<br>トマトスパゲッティ           |
| サラダ     |                   | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>フルーツ               | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>フルーツ             | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>フルーツ            |
| 汁もの     |                   | みそ汁   | みそ汁   | みそ汁  |
| 飲み物     |                   | ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                             | ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                           | ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                          |
| その他     |                   | 漬け物   | 漬け物   | 漬け物  |

\* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

\* 7大アレルギーの表示はしていませんが、アレルギー対応につきましてはご連絡ください。

\* 赤色のメニューは、おすすめ料理です。

\* オレンジ色のメニューは、旬の食材を使用しています。

\* 青色のメニューは、郷土料理です。

# 平成30年 10月 献立予定表

今月のテーマ： 妙高、秋の味覚

No.2

|         |         | 4日、10日、16日、22日、28日                              | 5日、11日、17日、23日、29日   | 6日、12日、18日、24日、30日                                    |
|---------|---------|---|--|---|
| 朝食      | 主食      | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                       | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                                  | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                             |
|         | 玉子料理    | チキントマトオムレツ                                      | プレーンオムレツ   | スクランブルエッグ   |
|         | 肉料理・揚げ物 | イカドーナッツフライ                                      | ミニメンチカツ  | ミニ野菜コロッケ  |
|         | 魚料理・炒め物 | 金平ごぼう   | さわら西京焼き  | サバの塩焼き  |
|         | 煮物物     | ミニ厚揚げ   | 豆昆布  | 里芋煮   |
|         | サラダ     | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)             | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)                        | ミックスサラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)                   |
|         | デザート    | ゼリー   | ゼリー  | ゼリー   |
|         | 汁もの     | みそ汁   | みそ汁  | みそ汁   |
|         | 飲み物     | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                     | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                                | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                           |
|         | その他     | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                               | 梅干<br>味付けのり<br>納豆  | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                                     |
| 昼食      | 主食      | 秋のちらし寿司<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>塩メンマラーメン<br>そば | カツ丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>味噌コーンラーメン<br>うどん<br>シューマイ中華あん | 華麗舞チャーハン<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>ワンタンメン<br>そば<br>春巻き |
|         | 肉料理・揚げ物 |   |  |   |
|         | 魚料理     | たこ焼き<br>ロールキャベツ                                 | にしんの昆布巻き<br>秋のグラタン   | サンマのマリネ<br>かぼちゃ煮                                      |
|         | 煮物・炒め物  | 煮豆<br>車麩煮<br>ミニ豆腐                               | ごぼう天煮<br>ミニ豆腐  | 和え物<br>ミニ豆腐   |
|         | サラダ     | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>スパゲッティーサラダ       | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>ポテトサラダ                      | ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>マカロニサラダ                |
|         | デザート    | フルーツ  | フルーツ   | フルーツ  |
|         | 汁もの     | みそ汁   | みそ汁  | みそ汁   |
|         | 飲み物     | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                     | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                                | 牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                           |
|         | その他     | 漬け物<br>福神漬                                      | 漬け物<br>福神漬   | 漬け物<br>福神漬  |
|         | 夕食      | 主食  | ご飯<br>白湯ラーメン   | ご飯<br>和風かき卵ラーメン                                       |
| 肉料理・揚げ物 |         | ポテトフライ<br>チキンカツ<br>トマ豚おさつ炒め                     | ポテトフライ<br>ハムカツ<br>ミートボール                                   | ポテトフライ<br>白身魚フライ<br>ハンバーグ                             |
| 魚料理     |         | お魚厚揚げ<br>ぜんまい煮                                  | 高野豆腐あんかけ<br>大根田楽   | ほうれん草コーン炒め  |
| 煮物・炒め物  |         | マーボー豆腐  | イエローシチュー   | ひじき煮<br>八宝菜   |
| サラダ     |         | 焼きそば<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②             | バター醤油スパゲッティ<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②                 | トマトスパゲッティ<br>ミックスサラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②              |
| 汁もの     |         | フルーツ  | フルーツ   | フルーツ  |
| 飲み物     |         | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                    | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                               | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                          |
| その他     |         | 漬け物   | 漬け物  | 漬け物   |

\* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

\* 7大アレルギーの表示はしていませんが、アレルギー対応につきましてはご連絡ください。

\*      赤色のメニューは、おすすめ料理です。

\*      オレンジ色のメニューは、旬の食材を使用しています。

\*      青色のメニューは、郷土料理です。