



# 2020年10月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：576kcal  
 たんぱく質：20.7g  
 脂質：17.4g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・さんま  
 ・むかご  
 ・きのこ  
 ・さつまいも  
 ・りんご  
 ・柿  
 ・梨



～「和ごはん」を  
 取り入れよう～  
 からだにやさしい  
 「和食」中心の食事を  
 提供しています。

※7日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>新メニュー</b></p> <p><b>10/23(金) ごまきな粉芋</b></p> <p>事業所勤務の栄養士チームが 旬の食材を使った 新メニューを考案しました！</p>  </div>			☆お月見☆ ごはん 豚肉の生姜炒め もやし酢の物 かき玉汁 お月見だんご(きな粉) お茶	アマランサスごはん ふわふわがんものあんかけ 白菜のごま和え しめじとわかめの味噌汁 マーラーカオ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
5	6	7	8	9	10
☆世界の料理☆ ごはん 白身魚のクリームコーン焼き りんごサラダ 玉葱と小松菜のスープ プリンとオレンジ 牛乳	☆世界の料理☆ アルズ バーミヤ サラタ・フムス ショルパ・モロヘイヤ スイートピラミッド 牛乳	☆食体験：ラップおにぎり☆ ごはん さんまの塩焼き ひじき煮 しめじと大根の味噌汁 ゆかりおにぎり お茶	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ ぶどうゼリーとばりんこ 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ 梨 ジャムサンド 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル りんご 黒糖ケーキ 牛乳
12	13	14	15	16	17
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 麩とほうれん草のすまし汁 ココアケーキ 牛乳	予行 鮭チャーハン ビーフン炒め 中華スープ ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	麦ごはん 納豆かき揚げ ブロccoliの塩麹和え もやしとえのきの味噌汁 チーズパン 牛乳	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ 南瓜とコーンのスープ ちんすこう 牛乳	ごはん さばの生姜煮 キャベツのツナ和え しめじと玉葱の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	運動会 
19	20	21	22	23	24
☆食育：むかご☆ むかごごはん ますのチャンチャン焼き 切干大根の和え物 豆腐と玉葱のすまし汁 ポップコーン 牛乳	カレーライス ブロccoliサラダ チーズ ラムネとぼたぼた焼き 牛乳	ごはん 豆腐入り玉子焼き 青菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 麩のラスクと柿 牛乳	きつねうどん 南瓜煮 黄桃缶 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 麩とわかめの味噌汁 ごまきな粉芋 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご ハウムクーヘン 牛乳
26	27	28	29	30	31
ごはん カラフトししゃもの唐揚げ さつまいものレモン煮 もずくと玉葱の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	ごはん 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 大根と麩のすまし汁 フライドポテト 牛乳	☆ハロウィンメニュー☆ ロールパン パンプキングラタン ひじきサラダ 白菜と人参のスープ ハロウィंकッキー 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツの甘酢和え 青菜とえのきの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ゼリー 紅茶ケーキ 牛乳