

日曜	献立	材 料	おやつ献立	材 料
16 木	ご飯 肉じゃが 胡麻和え オレンジ	米 牛肉 ジャがいも 玉葱 人参 いんげん 糸こんにゃく 生姜 白菜 ほうれん草 胡麻 砂糖 醤油 みりん 油 オレンジ	スコーン 牛乳	小麦粉 バター レーズン 砂糖 牛乳
17 金	カレーピラフ 野菜スープ	米 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン パプリカ しめじ カレー粉 ターメリック粉 キャベツ じゃが芋 ベーコン セロリー ケチャップ	牛乳 菓子	
18 土	お弁当	委託注文	牛乳・菓子	
20 月	祝 日	敬老の日		
21 火	チャンポンうどん ツナ和え	うどん 豚肉 かまぼこ 白菜 人参 筍 ピーマン 干し椎茸 小松菜 ツナ 醤油 鶏がらスープ にんにく 醤油 片栗粉 胡椒	おにぎり 牛乳	米 胡麻 かつお節 ゆかりふりかけ
22 水	おにぎり そぼろ味噌炒め りんご	米 ふりかけ 豚挽肉 ジャが芋 キャベツ 玉葱 人参 いんげん 厚揚げ みそ にんにく 砂糖 油 醤油 りんご	プリン 牛乳	プリンの素 牛乳 パナナ みかん缶
23 木	祝 日	秋分の日		
24 金	チキンライス フレンチサラダ	米 鶏肉 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 白菜 きゅうり みかん缶 オリーブ油 ケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 塩 胡椒	牛乳 菓子	
25 土	お弁当	委託注文	牛乳・菓子	
27 月	豚丼 みそ汁	米 豚肉 人参 玉葱 青葱 にんにく 生姜 油揚げ 南瓜 キャベツ みそ 醤油 みりん 砂糖 油	牛乳 菓子	
28 火	おにぎり マーボー豆腐 お浸し	米 ふりかけ 豆腐 豚挽肉 筍 白ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 花かつお 醤油 みそ 砂糖 みりん ごま油 片栗粉 胡椒	りんごマフィン 牛乳	ホットケーキmix りんご 牛乳 油 牛乳
29 水	食パン ミネストローネ コールスロー	食パン 鶏肉 ソーセージ マカロニ 玉葱 しめじ セロリー 人参 水煮トマト 油 キャベツ バイン缶 マヨドレ 酢 塩 胡椒	きな粉団子 牛乳	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖
30 木	ご飯 チャプチェ みそ汁 パナナ	米 牛肉 春雨 玉葱 ピーマン パプリカ エリンギ 人参 黒ごま みそ ワカメ ごま油 チンゲン菜 砂糖 醤油 パナナ	胡麻クッキー 牛乳	小麦粉 胡麻 砂糖 油