

# 10月

今月のスペシャルメニューは、10月26日(火)舞茸炊き込みご飯とさんまの塩焼き！

10月31日(日)ハロウィンはパンプキンカレーとモンブラン♪

朝食メニューには、サンドウィッチ、カレーパンも！

夕食メニューには、バラエティ餃子や刺身定食、おでんも登場します♪



お米は全て小谷村産(ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり)を使用しています。

原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。

献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。

(ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています)



1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・キャベツコンソメ</li> <li>厚切りハムステーキ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>ほうれん草胡麻和え・ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>ナポリタン</li> <li>デミハンバーグ</li> <li>ワッフルカットポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>オレンジジュース</li> <li>ピーフシチュー</li> <li>ポテト焼き・キャロットラベ</li> </ul>
2	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン・コーンスープ</li> <li>グリルソーセージ</li> <li>グレープフルーツ・ヨーグルト</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カツ丼</li> <li>冷奴</li> <li>きゅうり漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・白菜味噌汁</li> <li>とんかつ</li> <li>茶碗蒸し・きゅうり漬物</li> <li>キャベツ玉ねぎサラダ</li> </ul>
3	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・豆腐の味噌汁</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>厚焼き卵・冷奴</li> <li>キャベツトマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニクリームパスタ</li> <li>サラダ</li> <li>キャベツコンソメ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・ミルクスープ</li> <li>唐揚げタルタル</li> <li>ミニきのこパスタ</li> <li>ゼリー・水菜レモンサラダ</li> </ul>
4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・玉ねぎの味噌汁</li> <li>ちくわ磯部揚げ</li> <li>金平レンコン・揚げなす煮浸し</li> <li>キャベツツナサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>焼きそば</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・卵の味噌汁</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>春巻き・キムチ</li> <li>餃子サラダ</li> </ul>
5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・なめこ味噌汁</li> <li>グリルソーセージ</li> <li>目玉焼き・タイ風揚げバナナ</li> <li>レタスにんじんサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・玉ねぎ味噌汁</li> <li>チキングラタン・プリン</li> <li>ガーリックシュリンプ</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul>
6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・長ネギの味噌汁</li> <li>レンコン包み揚げ</li> <li>焼売・グリルチキンミニ</li> <li>ブロッコリーツナサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>フライドチキン</li> <li>揚げたこ焼き</li> <li>ミートソースパスタ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・油揚げ味噌汁</li> <li>手ごねハンバーグ</li> <li>付け合わせ・レンコン金平</li> <li>キャベツ玉ねぎサラダ</li> </ul>
7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・オニオンスープ</li> <li>ハッシュドポテト</li> <li>ナポリタン・ミートボール</li> <li>トマトオクラサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・豆腐味噌汁</li> <li>チキンカツ煮</li> <li>ごぼう唐揚げ</li> <li>白菜浅漬け</li> </ul>
8	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・油揚げの味噌汁</li> <li>筑前煮・だし巻き卵</li> <li>さつままいも挟み揚げ</li> <li>キャベツきゅうりサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>シーフードグラタン</li> <li>カボチャ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・アップルジュース</li> <li>ポークカレー・福神漬</li> <li>スイートポテト</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul>
9	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドック・ジョア</li> <li>オニオンリング</li> <li>スパサラダ</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・卵スープ</li> <li>コンビプレート</li> <li>フライドポテト・ミニグラタン</li> <li>キャベツコーンサラダ</li> </ul>
10	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・豚汁</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>金平ゴボウ・しそ昆布</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん</li> <li>いなり寿司</li> <li>たくわん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯・ニラ中華スープ</li> <li>回鍋肉</li> <li>エビチリ</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul>
11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・具沢山スープ</li> <li>ポテトカップグラタン</li> <li>ソーセージ・スクランブルエッグ</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>赤魚西京焼</li> <li>ミニかき揚げ</li> <li>ささみフリッター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・わかめスープ</li> <li>コロッケ・蒸し鶏きゅうり</li> <li>そばろ肉じゃが</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul>
12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・ベーコンコンソメ</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>ハムエッグ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・ワンタンスープ</li> <li>バラエティ餃子</li> <li>ミニたらこパスタ</li> <li>揚げたこ焼き・春雨サラダ</li> </ul>
13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・あさりの味噌汁</li> <li>鶏つくね</li> <li>ナス味噌炒め</li> <li>サツマイモ揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>オムレツ</li> <li>エビフライ</li> <li>ナポリタン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・あら汁</li> <li>刺身定食</li> <li>湯豆腐・うざく</li> <li>大根サラダ</li> </ul>
14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・大根味噌汁</li> <li>グリルソーセージ・きのこ卵焼き</li> <li>ワッフルカットポテト</li> <li>水菜ひじきサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・あさり味噌汁</li> <li>チキン南蛮</li> <li>根菜煮・オレンジ</li> <li>水菜きゅうりサラダ</li> </ul>
15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・豆腐味噌汁</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>とろろ・切り干し大根</li> <li>ごぼう豆苗サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>ぶりの照り焼き</li> <li>ランチコロッケ</li> <li>キーマカレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・じゃがいも味噌汁</li> <li>豚キムチ</li> <li>焼売</li> <li>三色ナムル</li> </ul>
16	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>イングリッシュマフィン・ジョア</li> <li>ハム・チーズ・彩豆おさつ</li> <li>ハニーマスタードチキン</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>海老天</li> <li>たくわん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・チキントマト煮</li> <li>わかめ味噌汁・ミルクレープチョコ</li> <li>フィッシュフリッター</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul>

17	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・玉ねぎの味噌汁</li> <li>ブリ西京焼き・磯部フリッター</li> <li>いんげんごま和え</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯</li> <li>春巻き</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・豆腐の味噌汁</li> <li>山賊焼・焼き長芋</li> <li>きゅうりわかめ酢の物</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul>
18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・オニオンスープ</li> <li>チキンナゲット・ラタトゥイユ</li> <li>スペイン風オムレツ</li> <li>キャベツコーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>すき焼き風</li> <li>ポテトグラタン</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・さつま汁</li> <li>豚バラ白菜</li> <li>人参ちくわ金平</li> <li>ナス揚げ浸し</li> </ul>
19	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・きのこの味噌汁</li> <li>肉じゃが・つくね串</li> <li>葉の花胡麻和え</li> <li>ブロッコリーツナサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・オレンジジュース</li> <li>クリームシチュー</li> <li>きゅうりとミョウガの浅漬け</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul>
20	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・ポトフ</li> <li>リオナソーセージ</li> <li>目玉焼き</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>塩さば焼き</li> <li>揚げ餃子</li> <li>焼きラーメン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カリブチキンジャンバラヤ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>フライドポテト・ぶどう</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul>
21	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・長ネギ味噌汁</li> <li>牛丼・温泉卵</li> <li>おくらうま塩だれ</li> <li>キャベツにんじんサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・玉ねぎ味噌汁</li> <li>酢鶏</li> <li>水餃子・豆もやしナムル</li> <li>キャベツ卵サラダ</li> </ul>
22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・春雨スープ</li> <li>ハムカツ・味玉</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>スプラウトひじきサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>アジフライ</li> <li>豚生姜焼き</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・わかめの味噌汁</li> <li>タコライス</li> <li>ゴーヤチャンプル</li> <li>サーターアンダギー</li> </ul>
23	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンケーキ・ジョア</li> <li>厚切りハムステーキ</li> <li>バナナ</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・小松菜味噌汁</li> <li>かに玉・ゼリー</li> <li>豚バラとニンニクの芽炒め</li> <li>チョコレギサラダ</li> </ul>
24	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・えのき味噌汁</li> <li>ししゃも焼き</li> <li>卵豆腐・なめこおろし</li> <li>きゅうり蒸し鶏サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルボナーラ</li> <li>サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・キャベツの味噌汁</li> <li>八宝菜</li> <li>もやしザーサイ炒め</li> <li>ブロッコリーマヨ</li> </ul>
25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・キャベツコンソメ</li> <li>厚切りベーコン焼き</li> <li>コcottオムレツ・チーズリング</li> <li>根菜豆サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>ブリの西京焼き</li> <li>甘辛揚げ</li> <li>麻婆豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・ほうれん草味噌汁</li> <li>メンチカツ・タラモサラダ</li> <li>キャベツ卵とじ</li> <li>キャベツトマトサラダ</li> </ul>
26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・コーンスープ</li> <li>サンドウィッチ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舞茸炊き込みご飯・鍋スープ</li> <li>さんま塩焼き</li> <li>きのこ炒め・大学芋</li> <li>レンコンレタスサラダ</li> </ul>
27	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・あさりの味噌汁</li> <li>豚バラ大根・だし巻き卵</li> <li>長芋磯辺揚げ</li> <li>キャベツ塩昆布サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>カルボナーラ</li> <li>小松菜ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・わかめスープ</li> <li>ハニーバターチキン</li> <li>チヂミ・キムチ</li> <li>レタスパブリカサラダ</li> </ul>
28	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・わかめスープ</li> <li>チキンクリーム煮・大学芋</li> <li>チータースティック</li> <li>キャベツトマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リクエスト弁当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・豆腐味噌汁</li> <li>豚の生姜焼き</li> <li>卵焼き・ケーキ</li> <li>キャベツトマトサラダ</li> </ul>
29	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン・大根味噌汁</li> <li>ささみスティックのり塩</li> <li>アスパラベーコン巻</li> <li>かぼちゃ包み揚げ・マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>赤魚照り焼き</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>牛丼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・きのこ味噌汁</li> <li>鶏の竜田揚げ・たくわん</li> <li>小松菜と油揚げ炒め</li> <li>キャベツトマトサラダ</li> </ul>
30	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーパン・ヤクルト</li> <li>ハム・チーズ</li> <li>コンビネーションオムレツ</li> <li>レタスとサニーレタスサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かき揚げうどん</li> <li>茹で卵</li> <li>白菜浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・長ネギ味噌汁</li> <li>おでん</li> <li>たたききゅうり</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>
31	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・なめこ味噌汁</li> <li>スティックホッケ・炒り卵</li> <li>チーズインちくわ</li> <li>ブロッコリーツナサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天津飯</li> <li>チヂミ</li> <li>サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・ブドウジュース</li> <li>パンプキンカレー</li> <li>キャロットラベ・モンブラン</li> <li>パンプキンサラダ</li> </ul>

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。