



令和7年

10

October

～実りの秋 到来!!～

秋は「実りの秋」と言われるようにたくさんの食材が収穫時期を迎えます。自然の豊かな恵みに感謝しながら、おいしい旬の味覚を楽しみましょう!



6日(月) すき焼き

(お月見献立)

- ・キャベツのゆず胡椒炒め
- ・あずき団子
- ・さつまいものみそ汁



7日(火) タンドリーチキン

- ・アップルパン
- ・キャベツソテー
- ・フライドポテト
- ・大根のツナ和え
- ・もやしのスープ



8日(水) あじの南蛮漬け

- ・ゆでキャベツ
- ・きんぴらごぼう
- ・ココア豆
- ・油揚げのみそ汁
- ・ジョア(ブレン)



9日(木) 豚肉のマリアナソース炒め

- ・WE米パン
- ・バジルスパゲティ
- ・豆腐のチャンプル
- ・みかん缶
- ・オニオンスープ



10日(金) 揚げ魚の野菜あんかけ

- ・小松菜のごま和え
- ・春雨の炒め物
- ・のり塩ポテト
- ・大根のすまし汁



今月の
デザートマークは
これ!!



14日(火) えびとじゃがいものチリソースがけ

- ・コッペパン
- ・にら玉豆腐
- ・海藻サラダ
- ・きのこのスープ



15日(水) 鶏肉の香味揚げ

- ・こぶきいも
- ・油揚げ入り野菜炒め
- ・ひじきのマヨ和え



16日(木) 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

- ・大根サラダ
- ・キャラメルポテト



17日(金) 魚のオランダ揚げ

- ・小松菜のおひたし
- ・じゃがいもときのこのバター炒め
- ・白菜煮
- ・キャベツのみそ汁



20日(月) 豚肉のスタミナ生姜炒め

- ・生揚げの煮物
- ・大学イモ
- ・わかめのみそ汁



21日(火) ヤンニョムチキン

- ・黒糖パン
- ・チンゲン菜のソテー
- ・キャベツとハムのサラダ
- ・人参のじゃこ炒め
- ・野菜スープ



22日(水) ポークカレー

- ・麦ごはん
- ・イワシフライ
- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・三色ナムル
- ・こんにゃくのピリ辛炒め
- ・ジョア(マスカット)



23日(木) ミンチカツ

- ・ミルクパン
- ・もやしのごま和え
- ・切干大根と青菜の中華和え
- ・ミニゼリー(シチリアレモン)
- ・卵とえのきのスープ



24日(金) 混ぜたらチキンライス

- ・魚の西京焼き
- ・素揚げさつま
- ・キャベツとツナの炒めもの



27日(月) ポークチャップ

- ・小松菜とコーンのソテー
- ・パンサンスー
- ・ピピビチース



28日(火) ソース焼きそば

- ・ドッグパン
- ・かぼちゃグラタン
- ・もやしのナムル
- ・ミネストローネ



29日(水) 豚肉の韓国風炒め

- ・かみなり揚げ
- ・茎わかめのゆず風味和え
- ・白菜のすまし汁
- ・アシドミルク



30日(木) カレー風味からあげ

- ・小松菜のおかか和え
- ・和風スパゲティ
- ・はりはり漬け



31日(金) 魚のガーリックマヨ焼き

- ・もやしソテー
- ・チリコンカン
- ・かぼちゃのプチタルト

