


10月


ランチメニュー

＆  
ランチ参観  
日程表


9/6より新米を使用しています。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
515 kcal	508 kcal	510 kcal	520 kcal
・チキンピカタ (鶏肉・卵) ・レタス ・マカロニサラダ (キュウリ・人参・卵) ・人参グラッセ ・洋風スープ(キャベツ・パコン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・きまぐれごの唐揚げ マヨネーズ添え ・千切りキャベツ ・切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ) ・煮豆(金時豆) ・けんちん汁(とろろ・豚肉 じゃが芋・ごぼう・人参・ネギ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・豚肉の味噌風味焼肉 (豚肉・みそ) ・玄米ごはん ・じゃがいもサラダ (じゃがいも・人参・キャベツ・キュウリ ちくわ) ・中華スープ(とろろ・えのび・ネギ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・チキンカレー (鶏肉・じゃがいも・じゃが芋・人参) ・春雨マヨサラダ (春雨・人参・卵) ・ミニトマト ・洋風スープ(キャベツ・パコン) ・フルーツ ・牛乳

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
518 kcal	516 kcal	514 kcal	520 kcal	520 kcal
♡～代休～♡ 	・鶏肉のから揚げ ・千切りキャベツ ・かぼちの煮物 ・スティックキュウリ ・ミニトマト ・中華スープ(えのび・卵・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・大根と豚肉の煮物 (大根・豚肉・人参・油揚げ) ・レタス ・卵焼き ・みそ汁(とろろ・油揚げ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・粟ごはん(ごぼろ) ・筑前煮 (鶏肉・じゃがいも・大根・ごぼう 人参・人参・人参・人参) ・ほうとう(ほうとう・じゃがいも・わかめ) ・みそ汁(じゃがいも・卵) ・ごはん・フルーツ・牛乳	・ミニトースト/オムレツ (じゃがいも・豚肉・人参・人参) ・ミニサラダ (キャベツ・レタス・ブロッコリー 卵) ・ミニトマト ・洋風スープ(キャベツ・ウイナー) ・フルーツ ・牛乳

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
514 kcal	512 kcal	508 kcal	510 kcal	510 kcal
0～体育の日～☆ 	・キノコ (じゃがいも・キャベツ・豚肉・人参・人参) ・とろろの中巻サラダ (とろろ・レタス・キュウリ・ちくわ) ・中華スープ(春雨・コン・わかめ) ・ごはん ・ゼリー・フルーツ ・牛乳	・ピロフ (じゃがいも・パコン・人参・人参) ・キノコ (卵・ほうとう・人参・コン) ・レタス ・ズッキーニサラダ (キュウリ・人参・卵) ・洋風スープ(キャベツ・じゃがいも・わかめ) ・乳酸ドリンク	・さんまの炭火焼き ・肉じゃが (じゃが芋・豚肉・じゃがいも・人参) ・みそ汁(ごぼう・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳	・ごぼうのフライ ・千切りキャベツ ・ミニトマト ・みそ汁(ごぼう・油揚げ) ・ミニトマト ・みそ汁(ごぼう・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
509 kcal	508 kcal	510 kcal	513 kcal	517 kcal
・ポークソテー (豚肉・じゃがいも) ・玄米ごはん ・ミニトマト ・コールスローサラダ (キャベツ・レタス・人参・人参・コン) ・中華スープ(春雨・コン・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・おから入りコロッケ (じゃがいも・じゃがいも・豚肉・人参) ・千切りキャベツ ・じゃがいもの煮物 (じゃがいも・人参・油揚げ) ・ブロッコリー・ミニトマト ・みそ汁(ごぼう・油揚げ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ごぼうの竜田揚げ ・千切りキャベツ ・ごぼうの甘煮 ・きんぴら(ごぼう・人参 人参・人参) ・みそ汁(ごぼう・油揚げ・えのび ちくわ) ・ごはん ・ヨーグルト	・マヨネーズ豆腐 (豚肉・人参・人参・人参) ・ナムル(じゃがいも・人参・人参 人参) ・ミニトマト ・中華スープ(春雨・コン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ハンバーグ (豚肉・じゃがいも・人参・人参) ・レタス ・マカロニサラダ (キュウリ・人参・卵) ・ミニトマト ・洋風スープ(とろろ・卵・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	ランチ参観の日
505 kcal		507 kcal	509 kcal	
・チャーハン (人参・卵・人参・人参) ・揚げシューマイ ・梅干し鶏肉サラダ (鶏肉・キュウリ・人参・人参) ・中華スープ(とろろ・卵) ・フルーツ ・牛乳	秋の遠足♡♡♡ 	・豚汁風つけうどん (とろろ・ごぼう・人参・人参) ・ほうとう(ほうとう・人参・人参) ・大根(ごぼう・人参・人参) ・乳酸ドリンク	・さけフライ ・千切りキャベツ ・大根ツナサラダ (大根・人参・人参・人参) ・ミニトマト ・みそ汁(ごぼう・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	♡ランチ参観の日 おはしとスリッパを待参 して下さい。 ♡ランチメニューは、変更する 場合があります。 ♡通常1家庭お1人ランチ を準備しています。複数 の参加を希望の方は、 2、3日前までに、お知らせ 下さい。