

10月ランチメニュー&参観表

※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。

※ランチメニューは変更する場合があります。

※通常一家庭お一人のランチを準備しています。

複数の参加をご希望の方は、2~3日前までにお知らせ下さい。


※放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。

ミネラルの「カリウム」「カリシウム」の多い食品には


☆印をつけています。

1日(水)	2日(木)	3日(金)
521 kcal	520 kcal	520 kcal
・ごんまの炭火焼き ・さんぽら(ごぼう・人参・ニンニク) ・ステックキュウリ ・ミニトマト ・みそ汁(とうふ・油揚げ・わかめ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	・ごご身のフライ ・ポテトサラダ(じゃが芋・人参・キュウリ・卵) ・千切りキャバツ ・ブロッコリー ・ミニトマト ・みそ汁(にら・卵) ・ごはん・フルーツ・牛乳	・栗ごはん(栗・人参・おみそ) ・豚肉と大根の甘煮(豚肉・大根・人参・ニンニク) ・卵焼き ・みそ汁(わかめ・おみそ) ・フルーツ ・牛乳

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日	518 kcal	515 kcal	516 kcal	518 kcal
	・ピラフ(パ・コン・玉ねぎ・人参・ピーマン) ・スパゲティサラダ(キュウリ・人参・卵) ・豚肉と玉ねぎがっつんステーキ(豚肉・玉ねぎ・人参・ニンニク) ・洋風スープ(キャバツ・コン) ・フルーツ・牛乳	・マボー豆腐(とうふ・ネギ、豚肉・人参・ニンニク・おみそ) ・ナムレ(モヤシ・ほうれん草・人参) ・ミニトマト ・中華スープ(玉ねぎ・コン・わかめ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	・肉じゃが(豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しらたひ) ・コルスローサラダ(キャバツ・人参・レタス・リンゴ) ・みそ汁(とうふ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・けんちんうどん ・大根・ごぼう・とり肉・人参・ニンニク・ネギ) ・ごぼう芋の甘煮 ・スティックキュウリ ・ミニトマト ・フルーツ ・牛乳

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
体育の日	518 kcal	520 kcal	517 kcal	518 kcal
	・春雨と鶏肉の菰物(春雨・とり肉・いも・人参・ピーマン・ネギ) ・モヤシの中華サラダ(モヤシ・人参・キャウリ・レタス・わかめ) ・ミニトマト ・中華スープ(とうふ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・親子丼(玉ねぎ・とり肉・人参・卵) ・とうふのサラダ(とうふ・レタス・キュウリ・ちくわ) ・ライオン ・スティックキュウリ ・ミニトマト ・みそ汁(ごぼう・油揚げ・わかめ) ・乳酸菌ドリンク	・ごぼう芋ごはん(ごぼう芋・黒ごま) ・ごぼうの塩焼き ・レタス ・春雨マヨネーズサラダ(キャウリ・人参・卵) ・みそ汁(大根・油揚げ) ・フルーツ ・牛乳	・手作り春巻(豚肉・モヤシ・キャバツ・人参・ネギ・わかめ・春雨) ・切干大根の中華サラダ(キュウリ・人参・ちくわ) ・中華スープ(玉ねぎ・卵・わかめ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
516 kcal	517 kcal	515 kcal	518 kcal	519 kcal
・カレーハン (いも・ネギ・人参・卵) ・ビーフン(モヤシ・豚肉・キャバツ・人参・ピーマン) ・ミニトマト ・中華スープ(にら・卵) ・フルーツ・牛乳	・パナ・ロ・レパン(いちご・ジャム・ハチミツ) ・レタス ・キャシュ(卵・ほうれん草・パ・コン・コン) ・ブロッコリー・人参グラッセ ・クリームスープ(とり肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参) ・フルーツ・牛乳	・ごんまの電田揚げ ・千切りキャバツ ・切干大根の菰物(切干大根・人参・おみそ) ・人参の甘煮 ・みそ汁(じゃが芋・油揚げ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	・豚肉とモヤシのみそ汁(豚肉・モヤシ・玉ねぎ・人参) ・カボチャの素揚げ ・ブロッコリー ・ミニトマト ・中華スープ(にら・とうふ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ミニトボイル(7ヶチャップ添え) (豚・鶏・肉・玉ねぎ・人参・おみそ) ・ミモザサラダ(ブロッコリー・キャバツ・キャウリ・レタス・卵) ・洋風スープ(春雨・コン・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
518 kcal	秋の遠足♡	515 kcal	516 kcal	520 kcal
・とりの唐揚げ ・千切りキャバツ ・マカロニサラダ(キュウリ・人参・卵) ・人参グラッセ ・みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳		・にゅうめん(豚肉・モヤシ・白菜・人参・わかめ) ・大学芋(ごぼう・黒ごま) ・青菜と卵の炒め物(ほうれん草・千切り菜・卵) ・フルーツ ・牛乳	・千辛ピカタ(とり肉・卵・小麦粉) ・レタス ・ズッキーナの菰物(ズッキーナ・人参・おみそ) ・洋風スープ(とうふ・玉ねぎ・コン) ・ごはん・フルーツ・牛乳	・ズッキーナのカレー(豚肉・玉ねぎ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・わかめ) ・春雨マヨネーズサラダ(キュウリ・人参・卵) ・ブロッコリー ・洋風スープ(キャバツ・コン・わかめ) ・フルーツ・牛乳