

# 10月の献立

フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	火	水	木	金	土	日	月
	1	2 (豆腐の日)	3	4	5 (レモンの日)	6	7
昼食	お赤飯 すまし汁 鮭の西京焼き 10品目野菜の塩麹サラダ オレンジ	ごはん みそ汁  肉豆腐 小松菜の梅和え 巨峰or黄桃	ハヤシライス コンソメスープ ブロccoliのガーリックオイル和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ エビフライ・かぼちゃコロッケ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 おくらの胡麻和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ やさい豆 果物	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン かくぎりポテトサラダ ヨーグルト
	おやつ	やわらかおかき(砂糖醤油) まんじゅう	プリン クッキー	今川焼き せんべい	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	レモンのムース  バームロール	アラカルト
	8	9	10	11	12	13 (さつまいの日)	14
昼食	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん  みそ汁 鶏肉の唐揚げ 揚げ茄子とブロccoliのオリーブ仕立て フルーツカクテル	ごはん わかめスープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え バナナ	菜飯 おでん(大根・が んも・竹輪・卵・ はんぺん) おくらとひじきの和え物 オレンジ	ごはん コンソメスープ 鮭のホワイトソースかけ カリフラワーのマリネ ヨーグルト	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 さつまいもサラダ  果物	五目炒飯or中華粥 中華スープ 焼売 春雨サラダ キウイフルーツ
	おやつ	杏仁豆腐 ドーナツ	さつまいもロールケーキ ウエハース	ホワイトミニ バームロール	プチケーキ サブレ	栗カステラ饅頭 せんべい	アラカルト
	15 (きのこの日)	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん コンソメスープ シーフードカレー 小松菜のきのこ和え  ヨーグルト	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し やわらかきんぴら 巨峰or黄桃	ミルクパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 オレンジ	やきそば 中華スープ  おくらの胡麻和え バナナ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 一口がんもの煮物 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 ブロccoliサラダ キウイフルーツ
	おやつ	抹茶ようかん せんべい	ストロベリーゼリー チョコレート	バームクーヘン ウエハース	スイートポテト ソフトクッキー	人形焼き やわらかおかき(塩)	アラカルト
	22	23	24	25	26 (柿の日)	27 (十三夜)	28
昼食	ごはん 中華スープ チンジャオロース(豚) 青梗菜の中華煮 ヨーグルト	かき揚げうどん ごぼうの鶏そぼろ和え オレンジ 	ごはん コンソメスープ キーマカレー ブロccoliガーリックオイル和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ 巨峰or黄桃	ごはん  みそ汁 ぶり大根 オクラとブロccoliの湯葉あんかけ 柿or梨ゼリー	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き 10品目野菜の塩麹サラダ 果物	ごはん  和風ロールキャベツ ひじきとくわいのサラダ バナナ
	おやつ	ミルクプリン クッキー	さつまいもまんじゅう せんべい	たいやき やわらかおかき(きなこ)	クリームコンフェ チョコレート	乳菓まんじゅう 甘納豆	アラカルト
	29	30	31 (ハロウィン)	 <p style="text-align: center;">◎栄養-ロメモ◎ さつまいの日 </p> <p>10月はさつまいの旬の時期です。「さつまいの日」は埼玉県川越市が10月13日を記念日として決めました。なぜ10月13日になったかと言うと江戸から川越までの距離が約13里だったことやさつまいもが「栗(九里)より(四里)うまいことで十三里」と言われています。さつまいには、食物繊維をはじめ、肌に張を与えるビタミンCや老化を防ぐビタミンEなど多くの栄養素が含まれています。フォーライフ桃郷では、さつまいの日に「さつまいもサラダ」を提供します。</p>			
昼食	ごはん  みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ シュクメルリ グリーンサラダ フルーツカクテル	ごはん  すまし汁 鯖のごま味噌焼き さきみとごぼうのサラダ 巨峰or黄桃				
	おやつ	ワッフル サブレ	チョコレート/ババロア クッキー	おばけまんじゅう  せんべい			