

日程	献立	原材料
10月02日 (金曜日) 402 Kcal	さつまいもごはんおにぎり	米 さつまいも 塩
	鯖の塩焼き	鯖 塩
	筑前煮	鶏肉 レンコン 人参 こんにゃく 醤油 砂糖 みりん だし
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	インゲンとハムの胡麻和え	いんげん ハム(卵白含む) 醤油 砂糖 みりん だし 白ゴマ
10月05日 (月曜日) 421 Kcal	ゆかりごはんおにぎり	赤しそ 食塩 砂糖 アミノ酸 りんご酸 米
	豚肉ときのこの塩麹煮	豚肉 人参 しめじ だし 塩麹 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油
	ちくわ天	ちくわ(卵白含む) 鶏卵 小麦粉 塩 油
	白菜の塩昆布和え	白菜 塩昆布 白ゴマ ごま油
	金平ごぼう	ゴボウ 人参 醤油 砂糖 みりん ごま油 ごま だし
	ハターコーン	コーン バター 塩 コショウ 砂糖
10月06日 (火曜日) 517 Kcal	白おにぎり	米
	イタリアンスパゲティ風	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく 塩 コショウ コンソメ ケチャップ ホールトマト オリーブ油
	*	
	お豆のサラダ	3種豆(白えんどう・赤えんどう・枝豆) 塩 コショウ マヨネーズ 白ワイン 砂糖
	かぶとベーコンの洋風煮	かぶ ベーコン(卵白含む) 醤油 コンソメ 砂糖 塩 コショウ
	肉団子	豚肉 牛肉 鶏卵 玉葱 パン粉 穀物酢 ごま油 ごま 片栗粉 中華だし 醤油 砂糖 みりん しょうが 油
10月08日 (木曜日) 411 Kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 片栗粉 醤油 生姜 酒 ごま油 にんにく コショウ 鶏卵 油
	中華炒め	たけのこ ヤングコーン マッシュルーム きくらげ キヌサヤ* 人参 にんにく 塩 コショウ 醤油 中華だし
	もやしとハムの和え物	もやし ハム コンソメ 醤油 塩 コショウ
	*	
	昆布豆	大豆 昆布 だし 醤油 みりん 砂糖
10月09日 (金曜日) 382 Kcal	白おにぎり	米
	牛肉の肉じゃが	じゃがいも 牛肉 人参 玉葱 醤油 砂糖 みりん 酒
	揚げナスの煮浸し	ナス 油 醤油 砂糖 みりん だし
	糸こんにゃくと人参の甘辛炒め	糸こんにゃく 人参 だし 醤油 砂糖 みりん ゴマ
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー 塩
	水菜とじゃこのポン酢和え	水菜 ちりめんじゃこ ポン酢醤油 みりん
10月12日 (月曜日) 411 Kcal	白おにぎり	米
	ハンバーグ ホワイトソース	牛肉 豚肉 鶏肉 玉葱 パン粉 鶏卵 粒状植物性淡白 牛乳 砂糖 食塩 清酒 発酵調味料 しょうがペースト にんにくペースト 香辛料 クリームシチュールー バター 牛乳 塩 コンソメ
	フライトポテト	じゃがいも 塩 油
	椎茸のぼら煮	椎茸 醤油 砂糖 みりん だし
	キャベツと人参のカレー炒め	きゃべつ 人参 カレー粉 コンソメ 塩 コショウ 醤油 みりん
	マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖 醤油
10月13日 (火曜日) 551 Kcal	カレーライス	カレールー (乳 りんご 小麦粉 香辛料 野菜パウダー 食用油脂 砂糖 ポークエキス 蛋白加水分解物 ソースパウダー アミノ酸 カラメル色素 酸味料 乳化剤 コーンスターチ チキンブイヨン カレー粉 (原材料に大豆を含む)) ケチャップ ソース 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 米
	りんごジュース	りんご ビタミンC
10月16日 (金曜日) 544 Kcal	白おにぎり	米
	鶏肉のカレークリーム煮	鶏肉 チンゲン菜 人参 クリームシチュールー カレー粉 バター チキンコンソメ 牛乳 塩 コショウ
	手作りコロッケ	牛乳 豚肉 牛肉 じゃがいも 小麦粉 玉葱 パン粉 鶏卵 酒 塩 コショウ 砂糖 スキムミルク 油
	五目豆	大豆 いんげん コーン 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 酒 みりん
	ビーフンサラダ	ビーフン マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖 醤油
	*	
10月19日 (月曜日) 398 Kcal	白おにぎり	米
	ガリハダホーク	豚肉 玉葱 コーン にんにく 醤油 塩 コショウ バター 酒
	スパゲティケチャップ	スパゲティ 玉ねぎ ケチャップ 塩 コショウ
	さつまいもきな粉	さつまいも きな粉 砂糖 塩
	人参とレーズンのマヨサラダ	人参 レーズン マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
	*	

日程	献立	原材料
10月20日 (火曜日) 417 Kcal	白おにぎり	米
	白身フライ 人参タルタル	白身魚 鶏卵 塩 コショウ 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 人参 玉ねぎ 穀物酢 砂糖 白ワイン みりん
	ジャーマンポテト	パセリ じゃがいも ベーコン(卵白含む) 塩 コショウ コンソメ
	切干大根の煮物	切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	高野豆腐のグリーンピースあんかけ ほうれん草のゴマ和え	高野豆腐 グリーンピース 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 だし 法蓮草 ごま みりん 醤油 砂糖 だし
10月22日 (木曜日) 451 Kcal	中華丼	米 豚肉 筍 白菜 人参 ヤングコーン きくらげ マッシュルーム 絹さや 中華だし 醤油 澱粉 ゴマ油 オイスターソース
	ゼリー	下記参照
10月26日 (月曜日) 430 Kcal	白おにぎり	米
	鮭のマヨソース	鮭 マヨネーズ 塩 コショウ みりん パセリ
	ブナピーのトコ煮	ブナピー 玉ねぎ 塩 コショウ 砂糖 ホールトマト ケチャップ 醤油
	手作り枝豆コロッケ	枝豆 じゃがいも 牛肉 豚肉 小麦粉 牛乳 玉葱 パン粉 鶏卵 酒 塩 コショウ 砂糖 スキ ムミルク 油
	厚揚げのおろし煮 水菜と人参の和風和え	厚揚げ 大根 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 だし 水菜 人参 すりごま 醤油 砂糖 みりん だし
10月27日 (火曜日) 448 Kcal	菜飯おにぎり	米 青菜 食塩 砂糖 みりん 粉末みそ だし
	塩唐揚げ	鶏肉 塩 鶏ガラスープ 生姜 酒 にんにく コショウ 片栗粉 鶏卵 油
	カリフラワーカレーマヨ和え	カリフラワー カレー粉 マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖
	*	
	ひじきの煮物(大豆) 焼きビーフン	ひじき 大豆 人参 醤油 砂糖 みりん だし ビーフン 鶏ミンチ ニラ 人参 酒 塩 コショウ 中華だし ゴマ油 醤油
10月29日 (木曜日) 445 Kcal	白おにぎり	米
	ハンバーグ ケチャップ	豚肉 牛肉 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ パン粉 粒状植物性蛋白 牛乳 砂糖 食塩 清酒 発酵調味 料 しょうがペースト にんにくペースト 香辛料 ケチャップ
	小松菜とエビのソテー	小松菜 ムキエビ バター 塩 コショウ コンソメ
	ポテトサラダ	じゃがいも パセリ マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
	ブロッコリー天 さつま揚げと人参の甘辛煮	ブロッコリー 小麦粉 鶏卵 塩 油 さつま揚げ(卵白含む) 人参 醤油 砂糖 みりん だし

※ゼリーは下記のいずれかの味になります。□

青りんごゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、リンゴ濃縮果汁、アップルピューレ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(くちなし、
紅花黄)□

オレンジゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、柑橘混合濃縮果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素□

ストロベリーゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、ストロベリーピューレ、ストロベリー濃縮果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料□

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋