

日程	献立	原材料
10月04日 (月曜日) 439 Kcal	白おにぎり	米
	八宝菜(炒)	イカ 豚肉 白菜 筍 マッシュルーム ヤングコーン 絹さや きくらげ 人参 中華だし 醤油 塩 コショウ 片栗粉
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー 塩
	レコンの天ぷら	れんこん 塩 鶏卵 小麦粉 油
	かぼちゃと人参の甘煮 揚げ里芋と枝豆のマヨサラダ	かぼちゃ 人参 砂糖 塩 里芋 油 枝豆 マヨネーズ 塩 コショウ 白ワイン
10月05日 (火曜日) 488 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 ンブイオン 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07日 (木曜日) 415 Kcal	白おにぎり	米
	照り焼きハンバーグ	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 醤油 砂糖 みりん 生姜 片栗粉
	フライポテト	じゃがいも 油 塩
	大豆のカレー煮	大豆 カレー粉 だし 醤油 砂糖 みりん
	人参とツナのマヨサラダ きのこの塩炒め	人参 ツナ マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ しめじ えのき にんにく 中華だし 醤油 塩 コショウ
10月08日 (金曜日) 428 Kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油 片栗粉 油
	かぶと人参の煮物	かぶ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	マカロニ(シェル)のオーロラサラダ * チンゲン菜とベーコンの中華炒め	マカロニ(シェル) マヨネーズ ケチャップ 砂糖 塩 コショウ 白ワイン チンゲン菜 ベーコン(卵白含む) 中華だし 醤油 塩 コショウ
10月11日 (月曜日) 404 Kcal	白おにぎり	米
	ちくわの天ぷら	ちくわ(卵白含む) 小麦粉 鶏卵 塩 油
	さつまいもと人参のレモン煮 * ほうれん草と錦糸卵の和え物	さつまいも 人参 レモン果汁 砂糖 塩 ほうれん草 錦糸卵 だし 醤油 砂糖 みりん
	焼きそば風パスタ	スパゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし ソース 醤油 砂糖 塩 コショウ
10月12日 (火曜日) 454 Kcal	白おにぎり	米
	豚肉と野菜のオイスター炒め	豚肉 小松菜 人参 中華だし オイスターソース 醤油 砂糖 塩 コショウ
	手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パ ン粉 油
	揚げナスの香味漬け カリフラワーのカレー風味 高野豆腐のグリーンピースあんかけ	ナス 油 ネギ 醤油 砂糖 みりん ごま油 カリフラワー カレー粉 醤油 塩 コショウ 高野豆腐 グリーンピース だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
10月15日 (金曜日) 336 Kcal	白おにぎり	米
	牛肉のトマト煮	牛肉 玉ねぎ 人参 コンソメ ホールトマト ケチャップ 醤油 砂糖 塩 コショウ
	ほうれん草とかまぼこのソテー きのこのバター醤油 さつまいもきな粉 * 白おにぎり	ほうれん草 かまぼこ コンソメ 醤油 塩 コショウ しめじ えのき バター 醤油 塩 コショウ さつまいも きな粉 砂糖 塩
	豚肉のブルコギ風	豚肉 切干大根 椎茸 赤ピーマン にんにく 中華だし テンメンジャン 醤油 砂糖 酒 ごま油
10月18日 (月曜日) 433 Kcal	カットコーン	コーン 塩
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 だし 醤油 砂糖 みりん
	ポテトサラダ * 白おにぎり	じゃがいも ベーコン(卵白含む) 人参 マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
	唐揚げ	鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油 片栗粉 油
10月19日 (火曜日) 468 Kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油 片栗粉 油
	白花豆のグラッセ	白花豆 バター 砂糖 塩
	野菜炒め マカロニサラダ * 白おにぎり	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 中華だし 醤油 塩 コショウ マカロニ(トマト・ほうれん草含) マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ 白ワイン

日程	献立	原材料
10月21日 (木曜日) 399 Kcal	白おにぎり	米
	豚肉と白菜の豆乳味噌煮	豚肉 白菜 人参 味噌 豆乳 だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	手作りコーンロケ	牛肉 豚肉 コーン じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	春雨の和風炒め	春雨 しめじ えのき 人参 だし 醤油 塩 コショウ
	*	
	インゲンとじゃこのお浸し	いんげん ちりめんじゃこ だし 醤油 砂糖 みりん
10月25日 (月曜日) 405 Kcal	白おにぎり	米
	豆腐の棒々鶏サラダ	豆腐 鶏ほぐし身(鶏肉 デキストリン ホエイパウダー 食塩 卵たんぱく pH調整剤(原材料の一部に乳を含む)) 白ゴマ すりごま にんにく 生姜 みそ 酢 醤油 砂糖 ごま油
	チンゲン菜と人参の中華炒め	チンゲン菜 人参 中華だし 醤油 砂糖 みりん ごま油
	揚げナスの香味漬け	ナス 油 ネギ 醤油 砂糖 みりん ごま油
	ウインナーのカレー風味	ウインナー カレー粉 コンソメ 塩 コショウ
	*	
10月26日 (火曜日) 568 Kcal	すきやき丼	牛肉 白菜 糸こんにゃく 麩 椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん だし 米
	ゼリー	下記参照
10月28日 (木曜日) 410 Kcal	白おにぎり	米
	チキンカツソース	鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油 トンカツソース
	切干大根の煮物	切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	ブロッコリーとツナのポン酢和え	ブロッコリー ツナ すりごま ポン酢醤油 みりん
	わかめと油揚げの生姜煮	わかめ 油揚げ 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん
	*	

※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