

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
朝食	イエローロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 小松菜の 炒め物 フルーツ ヨーグルト
kcal	410	411	333	385	441	453	372
昼食	ご飯 肉団子の 酢豚風 焼き餃子 もやしのしそ和え わかめスープ	ご飯 さわらの幽庵焼き ふろふき大根 オクラの酢の物 すまし汁	ご飯 おから入り ハンバーグ マカロニサラダ 春菊のごま和え みそ汁	ご飯 チキンカツ もやしと卵の 炒め物 かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 豚肉のハーブ焼 ほうれん草の ソテー ミルクスープ フルーツ	カレーライス 福神漬 ブロッコリーの サラダ 温泉卵	ご飯 あじのかば焼き 田舎煮 チンゲン菜の 和え物 みそ汁
kcal	512	437	582	629	509	566	425
間食	大学いも 牛乳	チョコマフィン 牛乳	マロンケーキ 牛乳	カステラ 牛乳	ココアワッフル 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳	はちみつケーキ 牛乳
kcal	172	150	201	155	121	125	188
夕食	ご飯 鶏肉のごま煮 小松菜のお浸し 漬物 みそ汁	ご飯 雷豆腐 ほうれん草の おなか和え 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉の 中華風煮 カリフラワーの サラダ 漬物 春雨スープ	ご飯 たらの野菜 あんかけ ひじき煮 煮豆 みそ汁	ご飯 千草焼き ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の照り煮 大豆サラダ 漬物 みそ汁	ご飯 揚げだし豆腐 白菜の しらす和え 漬物 すまし汁
kcal	365	458	417	386	449	447	459
1日 kcal	1459	1456	1533	1555	1520	1591	1444

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
朝食	黒糖ロール 白菜の炒め物 フルーツ ヨーグルト	クリームパン オムレツ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 厚揚げの ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	イエローロール 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	358	451	415	429	397	368	375
昼食	ご飯 コロッケ 野菜ソテー ごぼうサラダ かき玉汁	和風麻婆丼 中華サラダ フルーツ寒天 中華スープ	ご飯 さばの生姜煮 卵の花 たまご豆腐 すまし汁	◎味めぐり◎ わかめご飯 博多ラーメン ほうれん草の 明太和え 手作り アセロラゼリー	ご飯 ロールキャベツ ナポリタン おからサラダ フルーツ	ご飯 五目厚焼玉子 さつまいもの 黒ごま炒め チンゲン菜の 辛子和え みそ汁	ご飯 かき揚げ 厚揚げの煮物 ほうれん草の 錦糸和え 赤だし
kcal	661	446	484	452	531	581	534
間食	プリンアラモード 牛乳	芋ぜんざい 牛乳	手作り バナナケーキ 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	りんごの コンポート 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
kcal	155	184	286	111	87	164	89
夕食	おにぎり お好み焼き ほうれん草の ごま和え みそ汁	ご飯 じゃが芋小判焼 レバーの甘辛煮 漬物 みそ汁	エビピラフ きのこソテー トマトスープ フルーツ	ご飯 鶏肉の旨煮 山菜のたまごとじ 漬物 みそ汁	ご飯 あじの南蛮漬け 豆腐田楽 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉の塩だれ焼 インゲンの 酢味噌和え 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉の マーマレード煮 カリフラワーサラダ 漬物 みそ汁
kcal	432	471	450	396	457	417	447
1日 kcal	1606	1552	1635	1388	1472	1530	1445

郷土料理 >> 福岡県

博多ラーメン



博多ラーメンとは、豚骨スープとストレートの細麺をベースにしたラーメンで、特徴は乳白色に白濁した豚骨スープ。このスープの白い濁りは、豚骨を強火で沸騰させるため、骨のゼラチンなどが溶け出したものです。博多ラーメンは、「一蘭」や「博多一風堂」など大阪や、東京への出店、国内チェーン展開、海外への進出、有名店の名を冠したカップ麺の販売などがあり、全国に広く知れ渡っています。

～献立料理名一口メモ～

★タンドリーチキン★

タンドリーチキンとは、パンジャブ地方に伝わるインド料理のひとつで、ヨーグルト、塩、コショウ、ウコンなどの香辛料に、肉を半日ほど漬けた後で香ばしく焼きあげた料理です。インドでは、タンドールと呼ぶ壺型(つぼがた)のかまどで焼くことから、この名前が付けられたそうです。



△日本全国味めぐり△

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場！
今月は・・・福岡県

わかめご飯・博多ラーメン
ほうれん草の明太和え
手作りアセロラゼリー



10月11日(木)昼食に登場します！

※行事食※

12日(金) 秋の行楽弁当
25日(木) 味めぐり(福岡)

※オススメ献立※

4日(木) 月見うどん
31日(水) パンプキンシチュー

※おしみおやつ※

17日(水) マロンケーキ
24日(水) 手作り
バナナケーキ

※デイ・ワンプレートランチ※

3日(水)・11日(木)

