

平成 27 年度 10 月分 献立一覧表

Bコース

日	10月 1日 (木)	10月 2日 (金)	10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)	10月 8日 (木)
献立名	白飯 牛乳 豆腐の吸物 秋刀魚の塩焼き あいませ	ゆかりご飯 牛乳 つみれ汁 揚げ出し豆腐 磯辺和え 刻みのり、卓上醤油	白飯 牛乳 ドライカレーライス シーザーサラダ りんご シーザードレッシング	白飯 牛乳 ごぼうの味噌汁 鯖の塩焼き 昆布の炒め物	イギリスパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のバジリコ揚げ ガーリックポテト	若布ご飯 牛乳 けんちん汁 焼きししゃも 煮浸し 多摩市産ブルーベリーゼリー
材料名	白飯	ゆかりご飯	白飯	白飯	イギリスパン	若布ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 削節 鶏肉 清酒 筍 豆腐 えのき みりん 食塩 薄口醤油 長ねぎ 小松菜	水 削節 生姜 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 鰯つみれ 味噌 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大豆 水 液体スープチキン 醤油 ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ 食塩 こしょう 澱粉	水 削節 ごぼう 大根 人参 えのき 味噌 長ねぎ	バター 玉ねぎ 鶏肉 清酒 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 コーン 生クリーム 食塩 こしょう パセリ	水 削節 鶏肉 清酒 人参 大根 ごぼう しいたけ 里芋 こんにゃく 豆腐 食塩 醤油 長ねぎ
	秋刀魚 食塩	揚げ出し豆腐 油 水 和風だし 生姜 えのき 長ねぎ 醤油 砂糖 みりん 澱粉 食塩	液体スープチキン 醤油 ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ 食塩 こしょう 澱粉	鯖	鶏肉 バジリコ 食塩 こしょう 小麦粉 水 油	シシヤモ
	大根 人参 れんこん しいたけ 油揚げ 水 削節 砂糖 食塩 薄口醤油 穀物酢 ごま	キャベツ 小松菜 人参 しめじ	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草	水 削節 ごま油 豚肉 清酒 しいたけ 人参 油揚げ 昆布 砂糖 みりん 醤油 いんげん	じゃがいも 油 にんにく 人参 枝豆 食塩 こしょう パセリ	キャベツ えのき 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお
		のり	りんご			多摩市産ブルーベリーゼリー
		卓上醤油	シーザードレッシング			

平成 27 年度 10 月分 献立一覧表

Bコース

日	10月9日 (金)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月19日 (月)
献立名	白飯 牛乳 ワンドゥンスープ イカのチリソース ナムル ナムルドレッシング	さつまいもご飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 ホキフライ ひじきの煮物 卓上ソース	ミルクパン 牛乳 トマトスープ 鮭のチーズ焼き チンゲン菜のソテー ラフランスゼリー	白飯 牛乳 卵スープ 揚げ餃子 大根の華風漬け	白飯 牛乳 すき焼き風丼 お浸し みかん 卓上醤油	スパゲティ 牛乳 チキンクリームソース 水菜と大根のサラダ りんご 玉ねぎドレッシング
材料名	白飯	さつまいもご飯	ミルクパン	白飯	白飯	スパゲティ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 玉ねぎ 人参 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 長ねぎ ワンドゥン チンゲン菜 ごま油	水 削節 若布 玉ねぎ 油揚げ しめじ 味噌 長ねぎ	油 ウインナー 清酒 玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム いんげん豆 水 チキンブイヨン トマト ケチャップ オレガノ 食塩 こしょう 砂糖	油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 筍 えのき きくらげ 食塩 醤油 こしょう 澱粉 卵 にら	油 豚肉 清酒 しいたけ 玉ねぎ 人参 筍 豆腐 しらたき 水 削節 砂糖 みりん 醤油 長ねぎ 食塩	油 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ 水 液体スープチキン 人参 マッシュルーム キャベツ コーン 牛乳 食塩 こしょう 油 バター 小麦粉 パセリ
	イカ 澱粉 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水	ホキフライ 油	鮭 チーズ パセリ	餃子 油	小松菜 もやし キャベツ 人参	大根 水菜 人参 きゅうり
	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい水煮	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん 枝豆 コーン 清酒 砂糖 みりん 醤油	油 にんにく ベーコン 玉ねぎ エリンギ 人参 チンゲン菜 食塩 こしょう 醤油	大根 きゅうり 人参 生姜 みりん 砂糖 醤油 一味唐辛子 ごま油	みかん	りんご
	ナムルドレッシング	卓上中濃ソース	ラフランスゼリー		卓上醤油	玉ねぎドレッシング

平成 27 年度 10 月分 献立一覧表

Bコース

日	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月26日 (月)	10月27日 (火)
献立名	白飯 牛乳 ゆばの吸物 鶏肉の照焼きマーマレード風味 切干大根の煮物	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 秋刀魚のかば焼き風 にらともやしの炒め物	フレッシュロール じゃが芋のカレー風味炒め 鶏肉のパプリカ焼き グリーンサラダ 卓上マヨネーズ ミックスジュース	白飯 牛乳 月見汁 里芋のコロッケ 栗と野菜の甘辛煮	白飯 牛乳 きのこの味噌汁 鱈の香味だれ 大根とがんものうま煮	白飯 牛乳 キムチスープ ビビンバ風丼 巨峰
材料名	白飯	白飯	フレッシュロール	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 昆布 しめじ 豆腐 湯葉 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 大根 人参 ごぼう れんこん 豆腐 味噌 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 カレー粉 こしょう 清酒 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 じゃがいも ズッキーニ なす バジリコ ケチャップ 醤油 食塩 グリーンピース 水 澱粉	水 削節 昆布 人参 しめじ 白菜 うずら卵 薄口醤油 食塩 みりん あさつき	水 削節 人参 しいたけ しめじ えのき もやし 味噌 長ねぎ	水 液体スープポーク中華 豚肉 清酒 人参 筍 白菜 豆腐 えのき キムチ 食塩 醤油 こしょう 長ねぎ
	鶏肉 食塩 こしょう 水 清酒 マーマレード 醤油 澱粉 砂糖	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	鶏肉 パプリカ ガーリックパウダー 食塩	里芋のコロッケ 油	鱈 油 長ねぎ 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 食塩 澱粉	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 もやし しいたけ テンメンジャン みりん 砂糖 醤油 食塩 ほうれん草 長ねぎ ごま油
	水 削節 切干大根 人参 しいたけ しらたき 砂糖 みりん 醤油	油 豚肉 清酒 人参 もやし にら 砂糖 コチュジャン 食塩 こしょう 醤油 澱粉	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	油 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ こんにゃく 栗 枝豆 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 食塩	油 鶏肉 清酒 水 削節 大根 人参 がんもどき 砂糖 みりん 醤油	
			マヨネーズ			
			ミックスジュース			
						巨峰

日	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)			
献立名	食パン 牛乳 野菜スープ 鮭フライタルタルソース カラフルソテー	白飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 鰯の梅南蛮 かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	白飯 牛乳 秋野菜カレーライス 海藻サラダ みかん 青じそドレッシング			
材料名	食パン	白飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 キャベツ 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう 卵 パセリ	水 削節 冬瓜 しめじ 生揚げ 味噌 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープチキン さつまいも かぼちゃ 人参 なす しめじ りんご カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油			
	鮭フライ 油 マヨネーズ 玉ねぎ マッシュルーム 醤油 食塩 こしょう 水 澱粉	鰯 澱粉 油 ごま油 生姜 玉ねぎ 梅 水 砂糖 みりん 清酒 醤油 穀物酢	海藻 もやし きゅうり コーン			
	油 にんにく ハム 玉ねぎ エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 醤油 食塩 こしょう	かぼちゃ さつまいも 枝豆	みかん			
		和風クリームドレッシング	青じそドレッシング			