

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



2日(月) わかめごはん	3日(火) ラーメン	4日(水) 香ばし青菜ごはん	6日(金) 白ごはん	10日(火) ふりかけごはん(野菜と雑穀)
スパニッシュオムレツ ブロッコリー マカロニサラダ 肉シューマイ にんじんピクルス パイ	塩ラーメン レモンゼリー	ポークチャップ プチまるチーズ ひじき入り炒め豆腐 たこ焼き もみじかまぼこ みかん ★預かいのみ★	北海道産真ホッケフライ ポパイソテー ポテトサラダ 厚焼玉子 塩茹でブロッコリー 洋梨	和風ミートボール ハッシュドポテト ピーマン炒め プチまるチーズ 人参甘煮 みかん
11日(水) スパゲティ	12日(木) こんぶごはん	13日(金) ロールパン	16日(月) うめ菜ごはん	17日(火) 白ごはん
スパゲティミートソース ぶどうゼリー	鶏肉ケチャップ焼き きのこスパゲティ 青のりポテト 厚揚げ煮 ウインナー フルーツカクテル	きのこシチュー みかんゼリー	九州産豚肉のとんかつ ブロッコリーと人参の炒め物 ひじきの煮物 ホールコーン ミニポテト りんごのコンポート	ハムチーズピカタ もやしとほうれん草のごま和え 高野豆腐とさつま揚げの煮物 のり佃煮 きゅうりのピクルス オレンジ
18日(水) ハヤシライス	19日(木) ラーメン	20日(金) ひじきおにぎり	23日(月) 香ばし青菜ごはん	24日(火) こんぶごはん
ハヤシライス アセロラゼリー ★年長なし★	味噌ラーメン いちごゼリー ★年中なし★	唐揚げ プチまるチーズ ポテトサラダ タコちゃんウインナー 塩茹でブロッコリー みかん ★年少なし★	鮭入りクリームコロッケ スパゲティナポリタン 豚肉と大根のオイスター炒め 大豆サラダ ウインナー フルーツカクテル	ハンバーグ和風きのこあん 塩茹でブロッコリー フライドポテト 切干大根の煮物 もみじかまぼこ パイ
25日(水) わかめごはん	26日(木) うどん	27日(金) ふりかけごはん(野菜)	30日(月) 華やかごはん	31日(火) 麦ごはん
チキンナゲット 焼きそば ブロッコリーササミサラダ ちくわの甘辛煮 にんじんピクルス 洋梨	五目うどん ヨーグルト	鶏肉塩こうじ焼き もやしとピーマンの炒め物 春雨のごま味噌炒め チーズパイ きゅうりの中華和え 黄桃	国産キャベツ使用メンチカツ ほうれん草とささみの和え物 キャベツとさつま揚げの炒め煮 がんもの煮物 プチまるチーズ オレンジ ★預かいのみ★	根室産たらこのカレー揚げ 人参しりしり こんこん和え ふかしかぼちゃ ウインナー ★預かいのみ★ りんごのコンポート