



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 秋野菜カレーライス ビーンズサラダ	写真なし ごはん なすと厚揚げの コロコロマーボー ミニ冷麺	 鶏そぼろごはん とうがん汁 梨	 ひじきごはん 鯛ちくわ 豆腐汁	 ミートサンド ABCスープ ヨーグルト
9	10	11	12	13 まごわ(ほ)やさしい献立
 ごはん ビビンバ わかめスープ	★人気メニュー★  きな粉揚げパン 野菜スープ フレンチサラダ	 シーチキンごはん 根菜汁 アーモンドいりこ	 ナシゴレン 白いんげん豆のスープ 冷凍パイ	 ごはん 五目大豆 ひじきの ごまマヨネーズ和え
16	17 十五夜献立	18	19	20
 敬老の日	 手作りの おいしさ!! ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 酢の物、秋のけんちん汁 お月見ゼリー	 ごはん 八宝菜 切干大根のはりはり漬け	 わかめごはん 高野豆腐のたまごとし ごまじゃこサラダ	 小型黒糖パン 焼きスパゲッティ ツナとキャベツの 海苔和え、チーズ
23	24	25	26	27
 振替休日	写真なし ごはん チンジャオロース スーミータン 杏仁豆腐	 ごはん 鯖のみそ焼き ゆで枝豆 きのこ汁	 ごはん 美酒鍋 のり味大豆いりこ	写真なし クロワッサン 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ スイートポテト
30	~ミートサンドの具 レシピ紹介~ 材料(4人分) 豚ももミンチ 120g 炒め油 適量 にんじん 40g 玉ねぎ 140g ピーマン 20g とうもろこし 20g 調味料 ケチャップ 大さじ2 トマトピューレ 大さじ1 パン粉 8g 上白糖 2g 塩・こしょう 少々 でんぷん・水 適量			
 中華おこわ 蒸ししゅうまい 豆腐チゲ	作り方 ①にんじん・玉ねぎはみじん切りに、ピーマンは小さめの角切りにする。 ②フライパンに炒め油を熱し、豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ③野菜を加え、火が通るまで炒める。 ④調味料を入れて味を調え、最後に水溶きでんぷんを加えてトロミがいたら完成。			
ピーマンが苦手な人も、具に混ぜると食べやすいです。 多めに作って冷凍・冷蔵保存すると、朝食にもぴったりです。 トロミをつけずにスパゲッティの上にかけてたり、ご飯の上 のせてチーズをかけ、焼きグラタン風にしてもおいしいです。				

