

アルゴの家 東久留米滝山

10月献立表

1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)		5日 (土)		6日 (日)		7日 (月)		8日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 蓮根サラダ 牛乳	朝	ロールパン スープ ハムとブロッコリーのソテー コーンのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 ツナのポン酢和え 牛乳	朝	食パン 肉団子のシチュー ミックスサラダ フルーツ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め インゲンの海苔和え 香の物 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 青菜の生姜和え 牛乳	朝	食パン スープ ベーコンと野菜のソテー 大豆のサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜のさっぱり煮 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶたっぷり玉葱ソース 南瓜の含め煮 青菜のピーナッツ和え	昼	彩ります丼 味噌汁 ごぼうの煮物 フルーツ	昼	～アンチエイジングメニュー～ きのこあんかけうどん 焼売 茄子の旨塩和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 カレーの生姜煮 蓮根きんぴら 小松菜の和え物	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶと高野豆腐の煮物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩焼肉 竹輪とごぼうの煮物 スナップエンドウのくるみ和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれソース 里芋おかか煮 ほうれん草の和え物	昼	ご飯 味噌汁 タラと根菜の甘酢あん ひじきの煮物 春菊とたくあんの白和え
おやつ	抹茶蒸しパン	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	ロールケーキ (コーヒー)	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	ヨーグルトババロア	おやつ	やわらかたご焼き	おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	いちご杏仁
夕	ご飯 すまし汁 豆腐とえびの旨煮 もやしの卵炒め オクラの梅和え	夕	ライス コンソメスープ 豚肉のアップルソース じゃが芋のバター煮 きのこのレモン風味サラダ	夕	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼 切干大根の煮物 スナップエンドウの和風和え	夕	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻だれ 冬瓜の煮物 しろ菜のおかか和え	夕	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き さつま芋のはちみつ煮 カリフラワーのカレーマヨ和え	夕	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 茄子の和風炒め 大根の塩昆布和え	夕	ご飯 中華スープ ホイコーロー もやしのポン酢和え フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 和風煮込みハンバーグ ピーマンと竹輪の炒め物 カリフラワーのゆかり和え
9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)		12日 (土)		13日 (日)		14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)	
朝	ロールパン スープ ジャーマンポテト スナップエンドウのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と小松菜のおかか炒め 納豆 牛乳	朝	食パン スープ オムレツ ツナサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 がんも煮 もやしの青じそ風味和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 えび団子と白菜の煮物 スナップエンドウのドレッシング和え 牛乳	朝	食パン スープ アンサンブルエッグ 大根サラダ マミー	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	朝	ロールパン ウィンナーと野菜のポトフ 紅あずまサラダ フルーツ 牛乳
昼	野菜塩ラーメン 水餃子 インゲンの和え物 フルーツ	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜と卵のソテー フルーツ	昼	ポークカレー コンソメスープ ほうれん草のホタテ風味のサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 蓮根の煮物 白菜の浅漬け	昼	A: しらす丼 B: 照マヨチキン丼 味噌汁 南瓜サラダ フルーツ	昼	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜のナムル	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーのくるみ和え	昼	ご飯 すまし汁 メバルのガーリックソース 切昆布の煮物 ほうれん草の白和え
おやつ	和のパンケーキ・黒糖	おやつ	ショコラブチケーキ	おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	小倉蒸しパン	おやつ	ピーチフルーチェ	おやつ	マンゴープリン	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	人形焼き
夕	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル ほうれん草の煮浸し 大根の青じそ風味和え	夕	ご飯 すまし汁 豚肉のおろしポン酢 南瓜の煮物 しろ菜の胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し 揚げ茄子の煮浸し インゲンの柚子風味和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ カリフラワーのカレー風味炒め 胡瓜とわかめの酢の物	夕	ご飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め きんぴらごぼう 三色和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のおかか焼き さつま芋の煮物 オクラのポン酢和え	夕	ご飯 味噌汁 ぶりの照り煮 インゲンのバター醤油炒め ごま豆腐	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の炒め物 さつま揚げと冬瓜の煮物 きのこのおろし和え

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい ※写真はイメージとなります。実際のものとは異なる場合がございます

17日 (木)		18日 (金)		19日 (土)		20日 (日)		21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げのおろし煮 青菜と蒸し鶏のわさび和え 牛乳	朝	食パン スープ ハムと野菜のソテー フレンチサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮物 やわらかごぼうサラダ のり佃煮 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 青菜のおかか和え 牛乳	朝	食パン スープ ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ 抹茶ミルク	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんのおろし煮 小松菜の辛子和え 香の物 牛乳	朝	ロールパン スープ 大豆のトマト煮 たまごサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 納豆 牛乳
昼	焼きそば 中華スープ 中華和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 蓮根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	昼	～郷土料理・石川県～ ご飯 めった汁 鶏肉の治部煮 インゲンのツナ炒め フルーツ	昼	ご飯 中華スープ チンジャオロース 冬瓜の中華煮 ナムル	昼	根菜チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ りんごダイスゼリー	昼	ライス コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース ほうれん草の彩りサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 たららの酒蒸し梅ソース さつま芋と切昆布の煮物 蒸し鶏とオクラの和え物	昼	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ ふきの煮物 しろ菜のピーナッツ和え
おやつ	青りんごゼリー	おやつ	和のパンケーキ・抹茶	おやつ	はちみつレモン蒸しパン	おやつ	ロールケーキ（バニラ）	おやつ	バームクーヘン	おやつ	ココア蒸しパン	おやつ	ヨーグルトフルーチェ	おやつ	ホットケーキ・はちみつ
タ	ゆかりご飯 味噌汁 千草焼 竹輪と筍の煮物 ほうれん草の旨塩和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉じゃが まぐろの山かけ チンゲン菜のなめたけ和え	タ	ご飯 味噌汁 マスのタルタルソース焼き かぶの煮物 カリフラワーの柚子風味	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 南瓜の甘煮 茄子の薬味醤油和え	タ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 青菜の塩炒め 白菜とわかめの酢の物	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り（メンチ・コロッケ） 切干大根の煮物 インゲンの土佐和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き かぶの含め煮 キャベツの浅漬け	タ	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き 里芋の田楽 スナップエンドウの和え物

25日 (金)		26日 (土)		27日 (日)		28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)		31日 (木)	
朝	食パン スープ ハムとポテトのケチャップ炒め ミックスサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの旨塩和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪の筑前煮 スナップエンドウの和え物 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ 白菜とツナのサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 チンゲン菜の和え物 牛乳	朝	ロールパン スープ ウィンナーとキャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の中華煮 オクラの和風和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 きゅうりの和え物	昼	スパゲティーボロネーゼ コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 A：さばの味噌マヨ焼き B：豚肉のグリル チンゲン菜の和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 オクラのおかか和え	昼	けんちんそば 厚焼き玉子 小松菜の磯和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 揚げあじの香味ソース 白菜のキムチ炒め インゲンの和え物	昼	～ハロウィンメニュー～ バターライス コンソメスープ ポークチャップ 南瓜グラタン スナップエンドウの彩りサラダ
おやつ	いちごのゼリー	おやつ	チョコババロア	おやつ	紅茶シフォンケーキ	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	メープルプッチケーキ	おやつ	たいやき	おやつ	南瓜プリン（ハロウィン）
タ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のチャンプルー 筍の煮物 きのこの海苔和え	タ	ご飯 味噌汁 メバルの幽庵焼き 茄子の生姜炒め 小松菜のわさびマヨ和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き さつま芋の胡麻煮 もやしのゆかり和え	タ	ライス コンソメスープ たららの香草パン粉焼き 青菜のソテー 大根のフレンチサラダ	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 もやしニラ炒め 花野菜レモンマリネ	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 ごぼう土佐煮 ほうれん草の胡麻醤油和え	タ	ご飯 具沢山味噌汁 五目玉子焼き しろ菜の煮浸し なます

今月の「いち押し」メニュー



～ハロウィン～

- ・バターライス ・コンソメスープ
- ・ポークチャップ ・南瓜グラタン
- ・スナップエンドウの彩りサラダ

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いしご先祖様の霊を迎える、日本のお盆のような行事です。
ハロウィンといえば南瓜のイメージがあるのではないのでしょうか？今回はその南瓜をグラタンにして洋風の献立で提供いたします。