

# 都立志村学園月間予定献立表

- 10月 -

栄養士 長江 顕子・平野 優佳

月	火	水	木	金
<b>4</b> 牛乳 ビビンバ風ませごはん かき玉スープ 切干大根の中華和え ココアクリーム和え	<b>5</b> 牛乳 ごはん さつま汁 メンチカツ おかか和え ひじきサラダ	<b>6</b> 牛乳 ゆかりと大豆のごはん 肉団子のスープ煮 千草和えごまドレッシング 豆乳ゼリー黒蜜ソース	<b>7</b> 牛乳 ごはん みそ汁 いろいろ包み焼き 華風豆腐	<b>8</b> 牛乳 鮭チャーハン 中華スープ 野菜の甘酢煮 杏仁豆腐
<b>11</b> 牛乳 ハヤシライス 野菜スープ ツナとほうれん草のサラダ	<b>12</b> 牛乳 バターきのこごはん 根菜汁 玉子焼き ごま和え ヨーグルト和え	<b>13</b> 牛乳 あんかけ焼きそば しょうゆスープ 洋菜のタルタルサラダ カルピスジュレ	<b>14</b> 牛乳 ごはん 野菜スープ さばのトマトチーズ焼き マセドアンサラダ	<b>15</b> 牛乳 牛丼 具だくさんみそ汁 ひじきのマリネ 抹茶クリーム和え
<b>18</b> 牛乳 ツナ菜飯 豚汁 ポテトサラダ フルーツゼリー和え	<b>19</b> 牛乳 ごはん わかめスープ さばの韓国風焼き のり和え ナムル	<b>20</b> 牛乳 金平ごはん 沢煮わん 鶏ときゅうりの梅肉和え 大学いも	<b>21</b> 牛乳 パンプキンパン マカロニのスープ煮 シーザーサラダ コーヒー牛乳ゼリー	<b>22</b> 牛乳 栗ごはん すまし汁 魚の照り焼き ごま和え 肉じゃが煮
<b>25</b> 牛乳 ごはん しょうが汁 シャキシャキ松風焼き 切干大根のおかか和え 果物	<b>26</b> 牛乳 ミートソーススパゲッティ 野菜スープ エッグサラダ フルーツゼリー	<b>27</b> 牛乳 シーフードカレーピラフ 野菜スープ 洋菜サウザンアイランド カルピスヨーグルトゼリー	<b>28</b> 牛乳 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 梅昆布和え いもようかん	<b>29</b> 牛乳 ごはん 吉野汁 利休焼き ゆかり和え かぼちゃサラダ