

10月

職員食堂  
献立表

味覚の秋！食欲の秋！

今月は秋の味覚盛りだくさん♪今月後半からは宮内農園の甘いあまいさつまいも(紅はるか)も登場します♪

ぜひ、職員食堂で秋を感じて下さいね(\*^~^\*)

わくわくデー

20日(金)  
秋刀魚の塩焼き  
27日(金)  
蕁焼きカツオの  
だし漬け丼

実演DAY

6日(金) とり南蛮そば  
12日(木) 絶品！  
カルボナーラ  
18日(水) クロックムッシュ  
23日(月) 焦しねぎ  
醤油ラーメン

月	火	水	木	金
2日 ★料理長一押し★ ライス ハンバーグ 豆乳クリームチーズ 大根サラダ コンソメスープ りんごの赤ワイン煮 エネルギー：857kcal タンパク質：34.6g	3日 ★お魚新レシピ♪★ ご飯 赤魚のガーリック しょうゆ ｽﾊﾟｲﾝﾏｯｼｬﾎﾟﾂﾄ きのこサラダ 春雨とにら玉スープ エネルギー：850kcal タンパク質：31.7g	4日 ★十五夜お月さま★ 栗ごはん お月見つくね 里芋田楽 お吸い物 十五夜デザート エネルギー：701kcal タンパク質：30.1g	5日 ★副料理長創作丼★ 赤ワインご飯の トンテキ丼 エスニック風 きのこサラダ コンソメスープ 安納芋のパルフェ エネルギー：803kcal タンパク質：25.7g	6日 ★ゆでたて麺の日★ とり南蛮そば 揚げだし豆腐 小豆と酒粕2層の プリン エネルギー：875kcal タンパク質：34.5g
10日 ★目の愛護デー♪★ 鯖と大豆のトマト煮 アボカドと豆腐の わさびソース ジュリエンヌスープ ブルーベリーゼリー エネルギー：640kcal タンパク質：27.7g	11日 ★秋の和御膳★ きのこごはん 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 貝だくさん つみれ汁 エネルギー：835kcal タンパク質：39g	12日 ★実演！パスタ！★ 絶品！カルボナーラ グリーンサラダ コンソメスープ 大人の アールグレイプリン エネルギー：940kcal タンパク質：31.3g	13日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ 鶏と野菜の サイコロスープ はちみつレモンゼリー エネルギー：809kcal タンパク質：28.5g	
16日 ★コリアン定食★ ご飯 本格♪チャプチェ 豆もやしのナムル 木耳と卵のスープ とろけるキャラメル スイートポテト エネルギー：810kcal タンパク質：26.8g	17日 ★世界一のカレー★ マッサマンカレー グリーンサラダ 3色スープ フルーツポンチ エネルギー：826kcal タンパク質：26.5g	18日 ★実演！パンの日★ クロックムッシュ チキンとセロリの マスタードサラダ オニオンスープ エネルギー：834kcal タンパク質：39.1g	19日 ★野菜たっぷり★ あんかけ焼きそば 五目炒飯 わかめとコーンの スープ きんとんパイ エネルギー：860kcal タンパク質：28.4g	20日 ★わくわくデー★ 十五穀米 秋刀魚の塩焼き 貝だくさん豚汁 タニタ監修みそ漬け 南瓜チーズケーキ エネルギー：905kcal タンパク質：30.7g
23日 ★実演！ラーメン★ 焦しねぎ 醤油ラーメン エビチャーハン 中華風やっこ 季節の果物 エネルギー：802kcal タンパク質：38.2g	24日 ★手作りジャムの日★ 大好評！パン食べ放題 さつまいもジャム ボルシチ グリーンサラダ エネルギー：882kcal タンパク質：44.5g	25日 ★秋の香り漂う★ 十五穀米 鮭の幽庵焼き マカロニサラダ のっぺい汁 りんごのタルト エネルギー：882kcal タンパク質：44.5g	26日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ジャンボチキンカツ ～おろしぼん酢～ すまし汁 漬物 コーヒーゼリー エネルギー：895kcal タンパク質：35.2g	27日 ★わくわくデー★ 蕁焼きカツオの だし漬け丼 小松菜おひたし すまし汁 エネルギー：441kcal タンパク質：38.9g
30日 ★秋丼★ 豪華！秋天丼 野菜の即席漬け すまし汁 りんごシャーベット エネルギー：614kcal タンパク質：22.3g	31日 ★レッツ！ハロウィン★ ゴロツとかぼちゃの パン格拉タン スパサラト コーンスープ パンプキンババロア エネルギー：715kcal タンパク質：22.5g	<p>今年のハロウィンは… いつもご好評いただいている パン格拉タンがハロウィン バージョンで登場♪ アツアツポリューミーな “ゴロツとかぼちゃの パン格拉タン” お楽しみに♪</p>		

