

令和5年度

# 10月下旬給食の紹介

10月17日(火) 目安量  
**本日のメニュー** ・煮  
 ・ご飯→グリーン飯・8分目・へら  
 ・ひじきふりかけ→ご飯にかける・スプーン1杯  
 ・牛乳→  
 ・揚げじゃがのそぼろ煮→お皿・おたま1杯  
 ・みそけんちん汁→オレンジ汁・おたま1杯



10月18日(水) 目安量  
**本日のメニュー** ・スプーン フォーク  
 ・セサミトースト→お皿・1人1枚・トング  
 ・牛乳→ 餅ナフキン1枚 (パン類には使さない)  
 ・さやべつのカレーポトフ→オレンジ汁・おたま1杯  
 ・ツナサラダ→小皿・トングひとつのみ  
 ※牛乳は残さずしっかり飲みましょう!!



10月19日(木) 目安量  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・新米ご飯→グリーン飯・8分目・へら  
 ・牛乳→  
 ・さばの味噌煮→お皿・1人1枚・トング  
 ・磯辺和え→お皿・トングひとつのみ  
 ・飯汁→オレンジ汁・おたま1杯



10月20日(金) 目安量  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・雑穀わかめご飯→グリーン飯・8分目・へら  
 ・牛乳→  
 ・煮びん豆腐→お皿・1人2個・小おたま  
 ・ほうれん草おひたし→お皿・トングひとつのみ  
 ・さつまいも汁→オレンジ汁・おたま1杯



10月23日(月) 目安量  
**本日のメニュー** ・スプーン フォーク  
 ・シナモンパン→お皿・1人1個・トング  
 ・牛乳→ 餅ナフキン1枚 (パン類には使さない)  
 ・白米と鮭のクリーム煮→オレンジ汁・おたま1杯  
 ・レモンドレッシングサラダ→お皿・トングひとつのみ



10月24日(火) 目安量  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・貝割ち飯→グリーン飯・8分目・へら  
 ・ジョア→  
 ・干焼焼き→お皿・1人1個・トング  
 ・ぶどう汁→お皿・小おたま1杯  
 ・さつまいも味噌汁→オレンジ汁・おたま1杯



10月25日(水) 目安量  
**本日のメニュー** ・スプーン フォーク  
 ・牛みみ餅→お皿・お皿・中盛り・へら  
 ・牛乳→  
 ・キムチ餅焼お皿・ご飯にかける・おたま1杯  
 ・特小皿・1人1個・小トング



10月26日(木) 目安量  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・餅割ち飯→グリーン飯・8分目・へら  
 ・牛乳→  
 ・たらの南蛮揚げ→お皿・1人1枚・トング  
 ・干草和え→お皿・トングひとつのみ  
 ・ちずくかきたま汁→オレンジ汁・おたま1杯



10月27日(金) 目安量 換算単位  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・あんかけうどん→うどん・お皿・中盛り・トング  
 ・うどんつゆ・オレンジ汁・おたま1杯  
 ・牛乳→ ・ほくしだいでめんをほくす  
 ・ねりごま和え→お皿・トングひとつのみ  
 ・いが栗揚げ→小皿・1人1個・小トング



10月30日(月) 目安量 換算単位  
**本日のメニュー** ・箸  
 ・さんまのひつまぶし→お皿・中盛り・へら  
 ・牛乳→  
 ・揚げ和風サラダ→小皿・トングひとつのみ多め  
 ・なめこ汁→オレンジ汁・おたま1杯  
 ※牛乳は残さずしっかり飲みましょう!!



10月31日(火) 目安量  
**本日のメニュー** ・スプーン フォーク  
 ・和風さのこスパゲティ→お皿・中盛り・トング  
 ・牛乳→  
 ・ジンジャーペースト→オレンジ汁・おたま1杯  
 ・かぼちゃのマフィン→小皿・1人1個 (手袋)  
 ※牛乳は残さずしっかり飲みましょう!!

