

月	火	水	木	金	
令和6年10月	1 秋のふきよせ煮 甘酢和え 手作りふりかけ	2 さばのコチュジャン焼き 大豆サラダ 玉ねぎのみそ汁	3 バターパン タンドリーチキン 青じそドレッシングサラダ スープ煮	4 たらのマリネ キャベツとりりさき身のごま和え 沢煮椀	
	7 しゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	8 わかめご飯 親子煮 レモン和え わらびもち	9 さんまのかば焼き たくあん和え 水菜のはりはり汁	10 黒糖パン ポークチャップ 白菜のスープ りんご	11 さけのしょうゆこうじ焼き みそきんぴら ちゃんこ汁
	14	15 照り焼きハンバーグ かつお和え みそ風味スープ	16 切干し大根のピピンバ(ご飯) わかめスープ 黒大豆枝豆	17 小型パン イタリアンスパゲティ ポトフ フルーツ和え	18 あじのおろしソース ツナ和え さつまいものみそ汁
	スポーツの日				
21 秋のカレーライス(ご飯) 大根のサラダ 小魚	22 揚げどりのにら炒め かんぴょうサラダ 玉ねぎのスープ	23 さわらの梅みそ風味焼き 三色和え ぶた肉と野菜の煮物	24 ミルクパン 米粉のシチュー 切干し大根の洋風炒め 和梨ゼリー	25 さばの塩焼き 信田和え 吉野汁	
28 ぶた肉と厚揚げの中華炒め ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	29 もずく丼(ご飯) かす汁 紫いものスイートポテト	30 しそご飯 竹輪の磯辺揚げ さつまいもサラダ そうめんふしのすまし汁	31 コッペパン かぼちゃひき肉フライ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	 	
					

10月の新メニュー 【ポークチャップ】

○ 材料 ○ (2人分)
 ・ぶた肉薄切り：90g
 ・にんじん：40g
 ・玉ねぎ：100g
 ・ピーマン：20g
 ・マッシュルーム(水煮)：20g
 ・にんにく：0.4g

・トマトケチャップ：20g
 ・ウスターソース：小さじ1
 ・赤ワイン：小さじ1/2
 ・砂糖：0.4g
 ・食塩：0.2g
 ・こしょう：少々
 ・オリーブ油：適量

○ 作り方 ○

- ①にんじんは1/2短冊切り、玉ねぎとピーマンとマッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ぶた肉、赤ワイン、塩、こしょうを入れる。
- ③にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒め、しんなりしたらピーマンを入れる。
- ④マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて仕上げる。